

令和6年度

# こころ😊つながる フレイル予防教室 ふとみ

いつまでも元気に過ごしたい方募集！



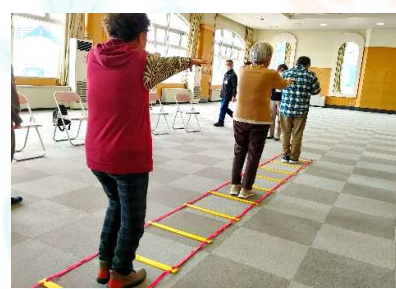
## 自分の体力に合わせて

ストレッチ、筋トレなど様々な動作は、無理なくご参加いただきます。一人では続かないことも、仲間がいると楽しめます！



## ミニ講話で学ぼう

『お口の健康』『栄養バランス』『みんなの元気の秘訣』など、生活の中で活かせるミニ講話も開催。専門家を講師に招く特別講演も！



## 身体と心に刺激

脳トレをしながら身体を動かすことで、認知症予防にも効果的。失敗しても、仲間で笑い合い、リフレッシュ！

見学も  
大歓迎

- 対象者 65歳以上の当別町民  
※介護保険サービスを利用されていない方
- 開催日時 原則 第1・3木曜日 9時30分～11時00分
- 会場 西当別コミュニティセンター 大会議室  
※送迎はありません
- 申込み 福祉部介護課高齢者支援係 ☎ 27-5131  
・問合せ (ゆとろ内 ④番窓口)

## 令和6年度 日程表(西コミセン)

	日にち	曜日		日にち	曜日
1	4月 4日	木	2	4月 18日	木
3	5月 2日	木	4	5月 16日	木
5	6月 6日	木	6	6月 20日	木
7	7月 4日	木	8	7月 18日	木
9	8月 1日	木	10	8月 22日	木
11	9月 5日	木	12	9月 19日	木
13	10月 3日	木	14	10月 17日	木
15	11月 7日	木	16	11月 21日	木
17	12月 5日	木	18	12月 19日	木
19	1月 9日	木	20	1月 23日	木
21	2月 6日	木	22	2月 20日	木
23	3月 6日	木	24	3月 27日	木

## 当日の持ち物

筆記用具、動きやすい服装・靴、飲み物

## ふれあいバスのご案内

運賃：全路線一律 1回200円

行き (西当別道の駅線)		帰り (あいの里金沢線)	
⑩ヒルズ E5-3-17	9時05分	⑳太美郵便局	11時37分
○ヒルズ 管理センター	9時08分	○ヒルズ 管理センター	11時45分
○西当別 コミュニティセンター	9時21分	⑩ヒルズ E5-3-17	11時49分

- ・掲載ダイヤは令和6年4月1日現在のものです。
- ・冬期間等、ダイヤ変更があります。最新の情報をご確認ください。  
アプリ「とべナビ」もご活用ください。