

令和7年度

こころ😊つながる フレイル予防教室

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けます。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ご利用されていない方

●開催日時

原則 第2・4火曜日 9時30分～11時00分

●会場

当別町総合保健福祉センターゆとろ
多目的ホール

※送迎はありません

●申込み ・問合せ

福祉部介護課高齢者支援係
(ゆとろ内 ④番窓口)

☎ 27-5131

令和7年度 日程表（ゆとろ）

	日にち	曜日		日にち	曜日
1	4月 8日	火	2	4月 22日	火
3	5月 13日	火	4	5月 27日	火
5	6月 3日	火	6	6月 24日	火
7	7月 8日	火	8	7月 22日	火
9	8月 5日	火	10	8月 19日	火
11	9月 2日	火	12	9月 16日	火
13	10月 14日	火	14	10月 28日	火
15	11月 4日	火	16	11月 18日	火
17	12月 2日	火	18	12月 23日	火
19	1月 13日	火	20	1月 27日	火
21	2月 10日	火	22	2月 24日	火
23	3月 10日	火	24	3月 24日	火

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

月形当別線

行き（上り2便）

⑮中小屋会館前	8時30分
⑪金沢会館前	8時37分
⑧スーパ-ア-クス前	8時49分
③ゆとろ	8時55分

帰り（下り3便）

③ゆとろ	11時38分
⑧スーパ-ア-クス前	11時44分
⑪金沢会館前	11時54分
⑮中小屋会館前	12時01分

市街地予約型線

行き（2便）

8時30分～9時30分の利用

帰り（4便）

11時30分～12時30分の利用

- ・掲載ダイヤは令和7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」もご利用ください。