

令和7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 ・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(西コミセン)

	日にち	曜日		日にち	曜日
1	4月 3日	木	2	4月 17日	木
3	5月 1日	木	4	5月 15日	木
5	6月 5日	木	6	6月 19日	木
7	7月 3日	木	8	7月 17日	木
9	8月 7日	木	10	8月 21日	木
11	9月 4日	木	12	9月 18日	木
13	10月 9日	木	14	10月 23日	木
15	11月 6日	木	16	11月 20日	木
17	12月 4日	木	18	12月 18日	木
19	1月 8日	木	20	1月 22日	木
21	2月 5日	木	22	2月 19日	木
23	3月 5日	木	24	3月 19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 (西当別道の駅線)	
⑩ヒルズ E5-3-17	9時09分	⑨太美郵便局	11時39分
⑪ヒルズ 管理センター	9時12分	⑦西当別中学校	11時41分
⑦西当別中学校	9時20分	⑪ヒルズ 管理センター	11時47分
⑨太美郵便局	9時22分	⑩ヒルズ E5-3-17	11時51分

- ・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」もご活用ください。