

介護予防事業『元気ぶらす教室』11月 日程表

口腔講話・体操
 笑いヨガ

スポーツインストラクター 体操
 作業療法士講話・体操

下館地区

時間 午前10:00~11:00
 午後14:00~15:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午前 午後	福セ 福セ	文化の日	五所宮 大田			
8	9	10	11	12	13	14
午前 午後	福セ 福セ	中	大田	川島	南大関	
15	16	17	18	19	20	21
午前 午後	福セ 福セ		五所宮 大田	川島	トレン	
22	23	24	25	26	27	28
午前 午後	勤労感謝の日			川島	伊讚 養蚕	
29	30	20日(金) 下館トレーニングセンターは、口腔講話30分、笑いヨガ1時間の予定になっております。				

※ 大田公民館は耐震工事の為、幸町コミュニティーセンターに変更になりました。(12月までの予定)

関城地区

時間 午前10:00~11:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		文化の日		関本		
8	9	10	11	12	13	14
		関城支所		関本		
15	16	17	18	19	20	21
		辻集落 センター		関本		
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	関城支所				
29	30					

明野地区

時間 午前10:00~11:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	いきがいセンター	文化の日			宮山公園	
8	9	10	11	12	13	14
	いきがいセンター					
15	16	17	18	19	20	21
	いきがいセンター				宮山公園	
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日					
29	30					

協和地区

時間 午前10:00~11:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		文化の日		健康プラザ		
8	9	10	11	12	13	14
		ふれあいセンター		協和公民館		
15	16	17	18	19	20	21
		ふれあいセンター		健康プラザ		
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	ふれあいセンター		協和公民館		
29	30					

※新型コロナウイルス感染症予防対策について

- ・マスクの着用
 - ・自宅での検温
 - ・教室の時間を1時間に短縮
- 皆様のご協力よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ】

社会福祉法人 筑西市社会福祉協議会

TEL:0296-22-5191

FAX:0296-25-2400

『元気ぶらす教室』は、市内在住で65歳以上の方を対象として、笑顔と健康のために、軽い運動や脳トレ、健康講話などを楽しみながら参加していただく教室です。