

田迎西1・2・3町内の皆さまへ

主催：田迎西校区社会福祉協議会  
田迎西校区自治会、老人クラブ連合会  
協力：熊本市高齢者支援センターささえりあ幸田

# 令和5年度 「ロコモ予防体操」に参加しませんか

健康障害を起こしやすい状態「フレイル」を防ごう！  
開催している体操では、参加者の皆さんが楽しく無理なく  
参加できる内容が行われています。



参加者の声

「参加するようになって、気分転換になった。」  
「段差でつまづかなくなった。」「買い物楽になった。」

- 対象者：田迎西校区にお住まいの方
- 内容：椅子に座ってできるストレッチや体操
- 申込み：直接会場へお越しください
- 準備：動きやすい服装で。

水分補給のための水筒を忘れずに。  
事前の検温、手指消毒にご協力を。



場所	田迎西地域コミセン		田迎公民館(田迎神社横)	
日時	毎週 木曜日 午前10時～11時30分		毎週 月曜日 午前10時～11時30分	
予定表	8月 3日	8月10日	8月 7日	8月14日
	8月17日	8月24日	8月21日	8月28日
	8月31日		9月 4日	9月11日
	9月 7日	9月14日	9月18日	9月25日
	9月21日	9月28日	10月2日	10月9日
	10月5日	10月12日	10月16日	10月23日
	10月19日	10月26日	10月30日	