

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6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。」「買い物が楽になった。」

- 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筋力運動
- 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。  
参加前後は、手指消毒やうがいを。



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	11月 7日	11月14日	11月 4日	11月11日
	11月21日	11月28日	11月18日	11月25日
	12月 5日	12月12日	12月 2日	12月 9日
	12月19日	12月26日	12月16日	12月23日
	 1月16日	R7 1月9日	 R7 1月6日	 1月13日
	1月16日	1月23日	R7 1月6日	1月13日
	1月30日		1月20日	1月27日