

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	2月 1日	2月 8日	2月 5日	2月12日
	2月15日	2月22日	2月19日	2月26日
	2月29日	3月 7日	3月 4日	3月11日
	3月14日	3月21日	3月18日	3月25日
	3月28日		4月 1日	4月 8日
	4月 4日	4月11日	4月15日	4月22日
	4月18日	4月25日	4月29日	