

いきいき元気会のご案内

いきいきとした高齢期を過ごしていますか？外出の機会を増やし、楽しく仲間と交流して元気になりましょう！！

- 【対象】 北檜山区・瀬棚区のおおむね 65 歳以上の方で、外出の機会が少ない方。
- 【募集定員】 15 名程度（ご希望の方は送迎いたします）
- 【内容】 地域包括支援センター職員による体操・レクリエーション・作品づくり等
社会福祉士や保健師による講話
- 【持ちもの】 運動靴・タオル 参加料 無料



開催日程

8月28日(火) 10月30日(火)

11月12日(月) 12月11日(火)

4回実施します。



時間：午後 1 時 30 分から 4 時 00 分まで

開催場所 **せたな町健康センター**

【お申込み】

8月21日(火)までにお申し込みください。
送迎については、お気軽にお問い合わせください。



せたな町地域包括支援センター地域支援係 大久保 電話 84-5699
瀬棚総合支所地域支援係 田 畑 電話 87-3311