

参加費  
無料

# 出前型 やどりき元気教室

## 参加者募集！

寄地区の65  
歳以上の方  
どなたでも参  
加できます。

寄の集会施設にて運動教室を実施します。  
11月は萱沼にて行います。お仲間でもおひとりでもお気軽にご参加ください。

日時：令和8年11月2日(月)10時～11時

講 師

健康運動指導士

鈴木 菊恵さん

会 場

萱沼地域集会施設

持ち物：タオル、水分補給の飲み物、室内履き

問合せ・申込み：町福祉課



83-1226

# 2026年(令和8年度) 予定表

## やどいき元気教室

講師による運動指導

|        |     |        |     |         |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|---------|-----|--------|-----|
| 4<br>月 | 20日 | 7<br>月 | 27日 | 10<br>月 | 19日 | 1<br>月 | 18日 |
| 5<br>月 | 25日 | 8<br>月 | 24日 | 11<br>月 | 16日 | 2<br>月 | 15日 |
| 6<br>月 | 22日 | 9<br>月 | 28日 | 12<br>月 | 21日 | 3<br>月 | 15日 |

【時間】 10:00～11:00（受付9:30～）

【場所】 弥勒寺地域集会施設（松田町寄2282番地1）

【持ち物等】 汗拭き用タオル、水分補給の飲み物、上履き

【注意事項等】 ◎体調のすぐれない場合は参加を控えてください。

悪天候や感染症の拡大状況により、予定や実施方法を変更する場合があります。皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

連絡先 福祉課高齢介護係(TEL 0465-83-1226)