

無料

東かがわ市受託事業

地域ふれあい教室

介助はつきませんが、

いいね!

デイサービスを利用していても
参加できます!

自分のことは自分で出来るように
さあ、いっしょに始めましょう♥

げん え き 「元笑気」で あなたの今をキープ

地域ふれあい教室『元笑気』は

健康寿命を延ばし、住み慣れた地域でいつまでも、いきいきと生活ができるよう、**なかま**と**楽しく**、**元気に笑って**、**生涯現役**を目指す教室です。

ひとりじゃない!

あなたを待っていますよ!

会場へお越しください♥

今日行っとく?

65才からの健康維持には、
きょういく きょうよう
『今日行く、今日用』が大切です。
会場へ行き、みんなと話し、笑い、
からだを動かしましょう!



参加しながらボランティアもできる!

役割を持ちませんか。あなたの「やる気」が
健康寿命をのばすことにつながりますよ♥
予防しながら健康も維持できる!
気軽にお声かけくださいね。



東かがわ市
オリジナル

げんえきたいそう
元笑気体操

ハッピーマーチ365



「皆勤賞」を目指す取り組みもしています。
目標を持って元気に過ごしましょう!



主な市内各会場日程表

健康寿命を 伸ばす3つの秘訣!!



- ①健康アップ! ②楽しく能力アップ!
③モチベーション(やる気)アップ!

【引田地区】

場 所	曜 日	時 間
小海コミュニティセンター	※ 月曜日(第1/第3)	10:00 ~ 12:00
東かがわ市つばさ交流センター	※ 水曜日(第2/第4)	10:00 ~ 12:00
相生コミュニティセンター(注1)	※ 火曜日(第1/第3)	10:00 ~ 12:00
人権センター引田交流館	※ 水曜日(第1/第4)	13:00 ~ 15:00

(注1): 相生コミュニティセンターは旧平和保育所で実施しています。

【白鳥地区】

東かがわ市交流プラザ	※ 木曜日(第1/第3)	10:00 ~ 12:00
白鳥コミュニティセンター	※ 木曜日(第2/第4)	10:00 ~ 12:00
福栄コミュニティセンター	火曜日(第2/第4)	10:00 ~ 12:00
五名活性化センター	※ 木曜日(偶数月 第4)	11:00 ~ 12:00

【大内地区】

三本松コミュニティセンター	※ 月曜日(第2/第4)	10:00 ~ 12:00
丹生コミュニティセンター	※ 金曜日(第2/第4)	10:00 ~ 12:00
人権センター大内交流館	※ 金曜日(第1/第3)	10:00 ~ 12:00
誉水公民館	※ 木曜日(第1/第3)	13:30 ~ 15:30

日程は祝日等により、変更することがあります。※印がある場所は上履きが必要です。

日 時 : 月2回 市内各会場への複数参加も可能です。

場 所 : 公民館、コミュニティセンター

(自治会館では月1回より実施しています)

内 容 : 元笑気体操・筋トレ・ストレッチ・脳トレ・ゲーム他

対象者 : 介護予防に関心のある、概ね65歳以上の方

持参物 : 水分補給用の飲み物・タオル・筆記用具

その他 : 都合の良い日に、自由に参加していただけます。途中参加もOK。

市内全33か所
好評活動中!



体温・血圧が自宅で測れる方は自宅で計測してください。(会場でも測れます)

体調がすぐれない時は無理をせず自宅でお過ごし下さい。

お問い合わせ 東かがわ市社会福祉協議会 ☎ 26-1122