元気なうちから介護予防を!

令和7年度 山 吹体操クラブ

高齢期こそ運動が大切です。筋力アップで若返りましょう!毎回、健康相談(血圧測定等)を 13 時 15 分から実施します。

講師 → 健康運動実践指導者 山根 光子 先生

【対 象】 概ね65歳以上の方

【内容】 自宅でもできる簡単な体操

【参加費】 無料

【持ち物】 健康手帳(お持ちの方)

水分補給できる飲み物、タオル

ゴム(初回にお渡しします)

【送 迎】 前日までにご予約ください。

(前月参加時に次月のご予約可)

送迎場所・時間については裏面を

ご覧ください

【送迎予約・問合先】

井手町社会福祉協議会

0774-82-3901

(平日9時から16時受付)

*令和6年度10回以上ご参加で記念品プレゼント

*井手町に当日 10 時 時点で警報が出ている場合は 事業が中止となります。

148			
王泉苑		賀泉苑	
午後1時45分~午後3時15分			
令和7年 4月	3日(木)	令和7年 4月	10日(木)
5月	1日(木)	5月	8日(木)
6月	5日(木)	6月	12日(木)
7月	3日(木)	7月	10日(木)
8月	7日(木)	8月	21日(木)
9月	4日(木)	9月	11日(木)
10月	2日(木)	10月	9日(木)
11月	6日(木)	11月	13 日(木)
12月	4日(木)	12月	11日(木)
令和8年】月	8日(木)	令和8年 1月	15日(木)
2月	5日(木)	2月	12日(木)
3月	5日(木)	3月	12日(木)
	午後1 \$10 \$10 \$10 \$10 \$11 \$12 \$10 \$11 \$12 \$10 \$11 \$12 \$10 \$11 \$12 \$11 \$12 \$11 \$11 \$12 \$11 \$11	午後1時45分~ \$10(木) 5月 1日(木) 6月 5日(木) 7月 3日(木) 8月 7日(木) 9月 4日(木) 10月 2日(木) 11月 6日(木) 12月 4日(木) \$12月 4日(木) \$11月 8日(木) \$1月 8日(木) 2月 5日(木)	年後1時45分~午後3 ***7年4月 3日(木) ***7年4月 5月 1日(木) 5月 6月 5日(木) 6月 7月 3日(木) 7月 8月 7日(木) 8月 9月 4日(木) 9月 10月 2日(木) 10月 11月 6日(木) 11月 12月 4日(木) 12月 ***8年1月 8日(木) ***8年1月 2月 5日(木) 2月

片手地区送迎》

●上井手区公民館前→阿弥陀寺付近→奥玉川橋付近→玉水駅西側ロータリー付近→

13:00

13:05

13:15

13:20

ライフプラザ木津川前→Hスーパーミヤモト前→玉泉苑

13:28

13:35

《多賀地区送迎》

●JR山城多賀駅ロータリー付近 和田さんぱつや前 → ワタキューセイモア前 →

13:00

13:05

北部区公民館前 → 旧多智農協前 → 西福寺前 →

13:13 13:15 13:20

南部区公民館前 → 賀泉苑

13:25



13:10



*交通事情により送迎時間が前後します事ご了承ください。 13:40 を過ぎても送迎車が来ない場合は井手町社会福祉協議会 (82-3901)までご連絡ください。