

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

開催日程

- 【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。

産日

玉泉苑		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 1 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)

《井手地区送迎》

●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

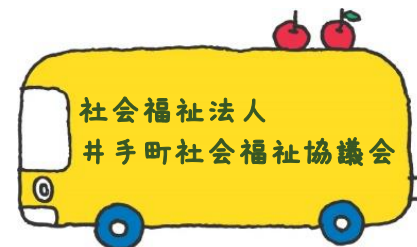
ライフプラザ木津川前→旧スーパーミヤモト前→玉泉苑
13:28 13:35

《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 13:10

北部区公民館前 → 旧多賀農協前 → 西福寺前 →
13:13 13:15 13:20

南部区公民館前 → 賀泉苑
13:25



* 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。