

元気なうちから介護予防を！

# 令和8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8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 8 年 4 月	2 日(木)	令和 8 年 4 月	9 日(木)
5 月	7 日(木)	5 月	14 日(木)
6 月	4 日(木)	6 月	11 日(木)
7 月	2 日(木)	7 月	9 日(木)
8 月	6 日(木)	8 月	20 日(木)
9 月	3 日(木)	9 月	10 日(木)
10 月	1 日(木)	10 月	8 日(木)
11 月	5 日(木)	11 月	12 日(木)
12 月	3 日(木)	12 月	10 日(木)
令和 9 年 1 月	7 日(木)	令和 9 年 1 月	14 日(木)
2 月	4 日(木)	2 月	18 日(木)
3 月	4 日(木)	3 月	11 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 より各所

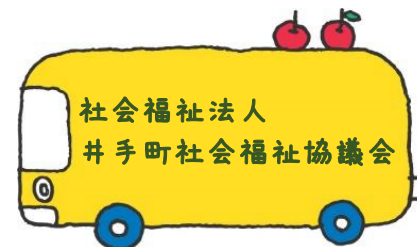
ライフプラザ木津川前→旧スーパーミヤモト前→しんみせ横→いで湯前→玉泉苑

## 《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 より各所

北部区公民館前 → 旧多賀農協前 → 西福寺前 → 賀泉苑

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。