

元気なうちに介護予防を！

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

- 【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。

開催日程

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→玉水駅西側口→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山城多賀駅口→タリー付近 和田さんばつや前 → 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。

