

今年もはなまるのシーズンがやってきました

元気はなまる教室

介護予防を目的としたシニア向けの楽しい体操です。
※おおむね65歳以上

今年も
やるよ～

講師

特定非営利活動法人 ウェルネスクラブ・
レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会

工藤 昭敏 先生 ほか

内容

レインボー健康体操、
元気盛りもり体操、健康講話など

定員

各会場 20人程度

日程

各会場 10:00～11:00

送迎バス運行します。
※予約制。裏面もご覧ください。

	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
① 湊民会場 玉山総合福祉センター ※8月のみ湊民公民館 (おおむね第2火曜日)	4日 ※第1火曜日	8日	6日 ※第1火曜日	10日 ※送迎バスなし	8日	12日	9日	9日
② 好摩会場 好摩地区公民館 (第3火曜日)	18日	15日	20日	17日	15日	19日	16日	16日
③ ユートランド会場 ユートランド姫神 (おおむね第4火曜日)	25日	29日 ※第5火曜日	27日	24日	22日	26日	2日 ※第1火曜日	23日

申し込み

開催日の前々日まで、お電話で申し込みください。送迎バスの路線についてもお問い合わせください。

☎ 090-3640-6753 (受付: 工藤)

平日9:00～12:00/
15:00～17:00

主催：玉山総合事務所 住民福祉課 ☎019-683-3869

送迎バスについて

どこさ行くの？



はなまる。

時刻は目安です。利用者により変更することがあります。表の場所以外での乗降を希望の方は、参加申込みの際に併せてお知らせください。ただし、交通量の多い場所やコースから大きく外れる場所をご遠慮ください。

渋民会場

9:15	玉山地区公民館
9:25	城内コミュニティ 消防センター
9:35	白沢地区 コミュニティセンター
9:40	門前寺地区 コミュニティセンター
9:45	下渋民バス停付近 (小前田)
9:50	玉山総合福祉センター着 ※帰りは11:15発

※11月10日の運行はありません。

好摩会場

9:25	寺林地区転作研修センター
9:30	巻堀地区 コミュニティセンター
9:35	元好摩多目的集会センター
9:40	中塚墓地付近
9:45	芋田向2地区 コミュニティセンター
9:50	好摩地区公民館着 ※帰りは11:15発

ユートランド会場

9:20	舟田地区介護予防センター
9:25	舟田2地区コミュニティセンター
9:30	まるよし前
9:35	喜雲寺前
9:40	農民研修センター
9:45	生出3地区コミュニティセンター (あずまーる)
9:50	ユートランド姫神着 ※帰りは14:00発

みんなで盛りモリ！DVD貸出中

「元気盛りモリ体操」DVDの貸し出しをしています。4月1日から翌年3月31日までの間なら、何日でも何回でも借りられます。

お休みの日は、お家で盛りモリ!!

【元気盛りモリ体操】

工藤昭敏先生考案の介護予防体操です。いすに座って行うバージョンと、立って行うバージョンがあります。



玉山総合事務所 1階住民福祉課
4番窓口（健康推進係）まで