

T3
元気づくりプロジェクト！！

～つるがで・つづける・
つながる 元気づくり～

参加者募集！！

元気づくりグループへ入りませんか？



元気づくりグループとは、市主催の介護予防教室を終了後、教室参加者が主体となり運営している団体です。「一人では続かない」「介護予防って何をしたいかわからない」という方など、仲間と一緒に楽しく元気づくりを始めてみませんか？

	パワーアップ あわの (月3回)	松原 げんき会 (月2回)	南げんき会 (月2回)	西げんき会 (月2回)	元気アップ 中郷 (月2回)	東郷げんき 教室 (月2回)	北の元気 づくり教室 (月2回)	東浦元気 づくり会 (月1回)	男の健康 づくり教室 (月2回)
活動場所	栗野公民館	松原公民館	南公民館	西公民館	中郷公民館	東郷公民館	北公民館	東浦公民館	松原公民館
曜日 (原則)	火・水	水	木	金	火	木	火	水	金
時間	10:00～11:00	10:00～11:30	14:00～15:30	10:00～11:30	13:30～15:00	14:00～15:30	10:00～11:30	14:00～15:30	14:00～15:30
料金	1000円/月	500円/回	500円/月 初参加時 1000円 追加	500円/回 初参加時 500円 追加	500円/回 年度初回・初参 加時 800円 追加	500円/回 年度初回・初参 加時 500円 追加	500円/回	500円/回 年度初回 500円 追加	500円/回 年度初回・初参 加時 500円 追加



☆理学療法士、健康運動指導士等から、ストレッチや筋力トレーニング、認知症予防のための運動指導が受けられます。

＜参加者の声＞
皆さんと共に楽しく、自分の健康
づくりを頑張っています！



みんなでわいわい
楽しく元気になり
ましょう！！



☆諸事情により、予定変更（中止）の可能性が
あります。詳しくはお問合せください。

＜申込み・問合せ＞

敦賀市役所長寿健康課内
地域包括支援センター「長寿」

はいはい

☎22-8181

担当：西野・平山