

健康づくり、フレイル・認知症予防、
仲間づくりのきっかけに！

令和6年度
志免四町内会

うきうきルーム

理学療法士をはじめとする専門職が講師となり、
健康に元気で過ごすためのポイントや運動などを一緒に行います。

初めての方も、お久しぶりの方も。ぜひお気軽にご参加ください！

場所	志免四 公民館	時間	10:00~11:30
----	---------	----	-------------

5月13日(月) 体力測定

握力・片足立ち・歩行スピードを測定！

まずは自分の体力を知って、
より元気になりましょう！



日にち	内容	日にち	内容
6/10(月)	口腔ケア体操	11/11(月)	栄養講話
7/8(月)	iPad	12/9(月)	音楽サロン
8/19(月)	音楽サロン	1/20(月)	遊بریテーション
9/9(月)	遊بریテーション	2/10(月)	iPad
10/21(月)	iPad	3/10(月)	音楽サロン

*プログラムは、予告なく変更となることがあります。

予告:介護予防ポイント制度、はじまります！
うきうきルームに参加して、ポイントを貯めよう！

<お問い合わせ> 志免町役場 健康課 ☎092-935-1484 (平日8:30~17:00)