

令和2年度 まちかど健康教室

(江戸崎ショッピングセンター パンプ 会場)

～ からだに役立つ情報が満載です！ ～

開催日	内 容	送迎予約締切日
4月9日(木)	『シルバーリハビリ体操』	3月26日(木)
5月7日(木)	『フレイル(虚弱)予防体操』	4月23日(木)
6月4日(木)	『シルバーリハビリ体操』	5月21日(木)
7月2日(木)	『ロコモ(運動器症候群)予防体操』	6月18日(木)
8月6日(木)	『シルバーリハビリ体操』	7月22日(水)
9月3日(木)	『歯の磨き方・歯の大切さ・フレイル予防』	8月20日(木)

《会 場》 江戸崎ショッピングセンターパンプ 1階センターコート
(稲敷市江戸崎甲4836番地)

《定 員》 30名

《時 間》 午後2時～3時(1時30分～受付開始)

《対 象》 おおむね65歳以上の方

《持ち物》 水分補給用の飲み物(水・麦茶など)

《参加費》 無 料

《送 迎》 ご希望の方はショッピングセンターパンプまでの送迎をいたします。
送迎料：往復200円(稲敷市在住の介助なく車両に乗降出来る方のみ)
教室終了後、30分程度の買い物の時間もあります！
送迎予約期間内にお電話でお申込み下さい。

※乗車定員を超えた場合は抽選となります。

《問 合 せ》 稲敷市高齢福祉課 いこいのプラザ
☎0297-63-1004 (受付時間：平日8:30～17:00)

地域包括支援センター
職員もいますので、日ご
ろの悩み・心配事など、
お気軽にご相談くださ
い。(13:30～14:30)



令和2年度 まちかど健康教室

(ショッピングセンター パルナ 会場)

～ からだに役立つ情報が満載です！ ～

開催日	内 容	送迎予約締切日
4月23日(木)	『シルバーリハビリ体操』	4月9日(木)
5月28日(木)	『フレイル(虚弱)予防体操』	5月14日(木)
6月25日(木)	『シルバーリハビリ体操』	6月11日(木)
7月30日(木)	『ロコモ(運動器症候群)予防体操』	7月16日(木)
8月27日(木)	『シルバーリハビリ体操』	8月13日(木)
9月24日(木)	『歯の磨き方・歯の大切さ・フレイル予防』	9月10日(木)

《会 場》 ショッピングセンターパルナ 1階センターコート
(稲敷市西代1495番地)

《定 員》 30名

《時 間》 午後2時～3時(1時30分～受付開始)

《対 象》 おおむね65歳以上の方

《持 ち 物》 水分補給用の飲み物(水・麦茶など)

《参加費》 無 料

《送 迎》 ご希望の方はショッピングセンターパルナまでの送迎をいたします。
送迎料：往復200円(稲敷市在住の介助なく車両に乗降出来る方のみ)
教室終了後、30分程度の買い物の時間もあります！
送迎予約期間内にお電話でお申込み下さい。

※乗車定員を超えた場合は抽選となります。

《問 合 せ》 稲敷市高齢福祉課 いこいのプラザ
☎0297-63-1004 (受付時間：平日8:30～17:00)

地域包括支援センター職員もいますので、日ごろの悩み・心配事など、お気軽にご相談ください。(13:30～14:30)

