

65歳以上の方
参加者
募集中

要介護1以上の方は
参加できません

自信がなくても大丈夫！
からだ元気塾

簡単なストレッチや
筋力アップのための体操教室



令和5年度
松江市一般介護予防事業

いつかやろうと思っていた運動 いまから始めてみませんか

参加費 1回 500円

会場までの送迎あり

毎週1回 1時間程度の運動

午前(10:00～)

午後(14:00～)

月 美保関公民館
法吉公民館
(9:30～、10:30～)

生馬公民館
城北公民館

火 朝日公民館
大庭公民館
玉湯公民館
(9:30～、10:40～)

鹿島公民館
朝酌公民館
竹矢公民館
忌部公民館

水 雑賀公民館
(9:30～、10:30～)
城東公民館
秋鹿公民館
きまち来楽館(宍道)
美保関交流館

島根公民館
川津公民館
東出雲公民館

午前(10:00～)

午後(14:00～)

木 古江公民館
(9:30～、10:40～)
古志原公民館
(9:30～、10:30～)
全労済在宅介護サービス
センターほほえみ(東出雲)

市民活動センター(STICビル)
城西公民館
(13:15～、14:20～)
淞北台会館
菅田会館
宍道公民館
全労済在宅介護サービス
センターほほえみ(東出雲)

金 大野公民館
古浦集会所
本庄公民館
津田公民館
(9:30～、10:30～)
日吉ふれあい会館(八雲)

旧御津交流館
八束公民館
持田公民館
乃木公民館
(13:30～、14:30～)

会場・時間は
変更になる場
合があります

お申込みは 松江市介護保険課(55-5568)

またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご連絡ください