

週1回

健康
維持

仲間
づくり

一緒に参加してみませんか！

通いの場『しゃきっと教室』

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の機会が制限され、以前に比べ活動量がぐ~んと減った方も多いと思います。自宅で過ごす時間が長くなることで、食事の偏りや運動不足、人との関わりの減少による心身機能の低下が懸念されます。

以前に比べて
「外に出るのが億劫になってきた」
「疲れやすくなった」「つまずきやすくなった」
そんな症状は出ていませんか。



河合町の各地域では、週に1回、住民の皆さんが健康維持・仲間づくりを目的に集会所などに集まって『しゃきっと教室』を運営・実施されています。

一人ではなかなか運動が続かない方、おしゃべりを楽しみたい方、などなどぜひ、ご一緒に参加してみませんか！



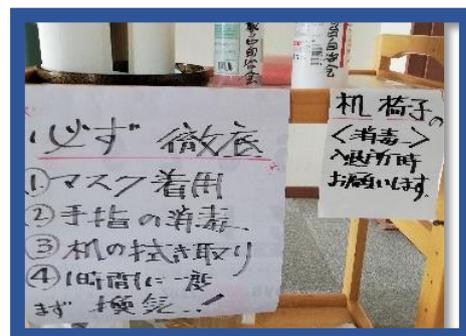
高塚台 1・3丁目



広瀬台

- 対象：おおむね 65 歳以上の方
- 内容：ラジオ体操・しゃきっと体操・コグニサイズ・脳トレ・おしゃべり ほか
- 開催日程・場所：裏面をご参照下さい。
- 参加費用：無料（任意で保険加入の場合 1200 円）

感染症予防対策の為、内容を一部変更。
マスク着用・消毒・換気・隣の方との距離を保ち、
実施しています。



曜日	大字	開催場所	時間
月	西穴闇	西穴闇中集会所	10時～11時
	高塚台1・3丁目	高塚台集会所	13時30分～14時30分
火	長楽	長楽公民館	9時30分～10時30分
	城古	城古集会所	10時～11時
	池部	池部集会所	13時30分～14時30分
	大輪田・城内	大城世代間交流センター	13時30分～15時
	[チーム健康サロン] 星和台公団	星和台公団集会所 ●第1・3週 輪投げ ●第2・4週 体操	13時30分～15時30分
水	広瀬台	西大和地区老人憩いの家	① 9時30分～10時15分 ② 10時30分～11時15分
	佐味田	佐味田老人憩いの家	10時～11時
	中山台	中山台集会所	10時～11時
	久美ヶ丘	久美ヶ丘集会所	① 13時15分～14時15分 ② 14時30分～15時30分
	緑ヶ丘	緑ヶ丘集会所	13時30分～14時30分
	泉台	泉台集会所	13時30分～14時30分
木	星和台	薬井・星和台老人憩いの家	① 9時30分～10時15分 ② 10時30分～11時15分
	高塚台2丁目	高塚台2丁目集会所 ●第2・4週のみ	① 9時30分～10時15分 ② 10時30分～11時15分
	薬井	薬井集会所	10時～11時
金	市場	市場集会所	10時30分～11時30分

自分の体調に
合わせて出来る！

おしゃべりが
楽しい！

足が軽くなった！



長楽



城古



市場

見学ご希望の方はこちらまで

《 お問い合わせ 》

河合町地域包括支援センター

☎ 0745-57-0200 (内線 178)