

# 体操とおしゃべりが笑顔の毎日を作ります！

## 「体操サロン」で楽しく介護予防！

武豊町では、地域の人たちと気軽に運動が続けられる「体操サロン」を開催しています。運動不足の人でも、無理なく・気軽に・楽しくできる体操です。ぜひご参加ください。



申込不要

無料

<体操サロンに参加した方からのうれしい声（一例）>

- 外に出るようになったよ
- つまづくことが減ったよ
- 元気で過ごせるようになったよ
- おしゃべりをする友達ができたよ

<対象>

運動をする機会が少ない 65 歳以上の人  
自力で会場に来られる人

<内容>

初心者向けの体操  
休憩を含めて 1 時間程度



令和 7 年度実績  
(令和 7 年 4 月～令和 8 年 3 月)  
各会場 延べ 一般参加者数  
玉貫会場 383 人  
下門会場 516 人  
富貴会場 361 人  
(ボランティア、リーダー除く)

各会場 ボランティアさん募集中  
(年齢不問)

## <参加する みなさんへお願い>

☆体調に不安のある人や血圧が高めの人、通院中の方は、体操をしても差しつかえないか、あらかじめ主治医に相談してくださいね。

☆参加者みなさんで当番をしながら、受付・お掃除等を協力して行っています。



日程・会場の詳細は、裏面をご覧ください

# 武豊町体操サロン 令和8年度予定表

玉貫会場				下門会場				富貴会場		
玉貫老人憩の家				下門区公民館				富貴公民館 2階		
第1,3,5木曜日 10:00~11:00				第1,3,5木曜日 13:30~14:30				第2,4木曜日 10:00~11:00		
4月	2	16	30	4月	2	16	30	4月	9	23
5月	7	21		5月	7	21		5月	14	28
6月	4	18		6月	4	18		6月	11	25
7月	2	16	30	7月	2	16	30	7月	9	23
8月	6	20		8月	6	20		8月		27
9月	3	17		9月	3	17		9月	10	24
10月	1	15	29	10月	1	15	29	10月	8	22
11月	5	19		11月	5	19		11月	12	26
12月	3	17		12月	3	17		12月	10	24
R9 1月	7	21		R9 1月	7	21		R9 1月	14	28
2月	4	18		2月	4	18		2月		25
3月	4	18		3月	4	18		3月	11	25

※天候等により開催中止となる場合があります。あらかじめご了承ください  
 ※年末年始、お盆、祝日を除きます。

**持ち物 ◆上靴(室内シューズ)◆お茶(水分補給用)◆タオル**

**問合せ先** 武豊町地域包括支援センター 電話：0569-74-3305  
 武豊町役場 福祉課 電話：0569-72-1111