

65歳以上の帯広市民のみなさまへ



ホームページ
からも
閲覧できます

令和5年度帯広市介護予防普及啓発事業

げんき活動コース

「運動や体操を始めたいけどきっかけがない」
「一緒に活動する仲間がほしい！」
「外に出る機会を作りたい！」



地域でいきいきと活動するためのきっかけづくりとして、
楽しく無理のない運動や体操などを行う教室です。
栄養やお口の健康、健康づくりに関する専門職の講話もあります。
教室終了後も、仲間と一緒に活動の続けることを目標としています。

月曜

花園福祉センター

帯広市公園東町3丁目8番地8

通常プログラム 14:15~15:45

専門職講話 14:15~15:45

金曜

鉄南コミセン

帯広市西2条南24丁目16番地

通常プログラム 14:15~15:45

専門職講話 14:15~15:45

参加
無料

ご登録が必要です

対象

**65歳以上の
帯広市民の方**

参加回数

開催期間中
お1人様につき
どちらか1会場で
12回まで

1回
90分

開催期間 **令和5年5月** から **令和6年2月** まで

新型コロナウイルス感染防止対策

3密を防止するために以下感染防止対策を実施します

プログラム活動中の換気 手指の消毒・検温

参加者さまへお願い

- 参加される前に検温をお願いします
- 体調が悪い場合は、参加を控えるようお願いします
- マスクの着用をお願いします



主なプログラム

**オビロビ体操
チューブ運動
棒体操 など**



日程は
ウラ面へ

歩くデイ
ゆるり

実施委託事業者

短時間運動型デイサービス
歩くデイゆるり

登録お申し込み

090-9801-7781 担当 **金澤**

※利用人数、登録が必要となるため、必ず「歩くデイゆるり」までお申し込みください

帯広市東11条南6丁目26-10 <https://aoyama-yururi.jp>

げんき活動コース 年間開催カレンダー

- → 歯科衛生士の講話日
- → 栄養士の講話日
- → リハビリ専門職の講話日

2023

5

日	月	火	水	木	金	土
30	1 花園 福祉センター	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 鉄南 コミセン	13
14	15 花園 福祉センター	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26 鉄南 コミセン	27
28	29 花園 福祉センター	30	31	1	2	3

6

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9 鉄南 コミセン	10
11	12 花園 福祉センター	13	14	15	16	17
18	19 花園 福祉センター	20	21	22	23 鉄南 コミセン	24
25	26 花園 福祉センター	27	28	29	30	1

7

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7 鉄南 コミセン	8
9	10 花園 福祉センター	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 鉄南 コミセン	22
23	24 花園 福祉センター	25	26	27	28 鉄南 コミセン	29
30	31					

8

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4 鉄南 コミセン	5
6	7 花園 福祉センター	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 鉄南 コミセン	19
20	21 花園 福祉センター	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

9

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 鉄南 コミセン	2
3	4 花園 福祉センター	5	6	7	8	9
10	11 花園 福祉センター	12	13	14	15 鉄南 コミセン	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 鉄南 コミセン	30

10

日	月	火	水	木	金	土
1	2 花園 福祉センター	3	4	5	6 鉄南 コミセン	7
8	9	10	11	12	13 鉄南 コミセン	14
15	16 花園 福祉センター	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 鉄南 コミセン	28
29	30 花園 福祉センター	31	1	2	3	4

11

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 鉄南 コミセン	11
12	13 花園 福祉センター	14	15	16	17 鉄南 コミセン	18
19	20 花園 福祉センター	21	22	23	24 鉄南 コミセン	25
26	27 花園 福祉センター	28	29	30	1	2

12

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8 鉄南 コミセン	9
10	11 花園 福祉センター	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 鉄南 コミセン	23
24	25 花園 福祉センター	26	27	28	29	30
31						

2024

1

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5 鉄南 コミセン	6
7	8 花園 福祉センター	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 鉄南 コミセン	20
21	22 花園 福祉センター	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

2

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2 鉄南 コミセン	3
4	5 花園 福祉センター	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16 鉄南 コミセン	17
18	19 花園 福祉センター	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2