令和５年度

こころ☺つながる フレイル予防教室

フレイル予防のための簡単な運動や
レクレーション、講話を行います。
この教室は北海道医療大学の先生と一緒に開催します。

●対 象 者　６５歳以上で、継続して参加できる方
（介護保険サービスをご利用されていない方）

●会　　場　当別町総合保健福祉センターゆとろ
多目的ホール

●開催日時　原則　第２・４火曜日
９時３０分～１１時００分

●お申し込みはこちら

福祉部介護課高齢者支援係　☎２７－５１３１
（当別町総合保健福祉センターゆとろ内　④番窓口）

いつまでも元気に過ごしたい方募集！

詳しい内容は裏面をご覧ください

日程表（ゆとろ）

	日にち	曜日		日にち	曜日
1	４月１１日	火	2	４月２５日	火
3	５月　９日	火	4	５月２３日	火
5	６月　６日	火	6	６月２０日	火
7	７月１１日	火	8	７月２５日	火
9	８月　８日	火	10	８月２９日	火
11	９月１２日	火	12	９月２６日	火
13	１０月１０日	火	14	１０月２４日	火
15	１１月　７日	火	16	１１月２１日	火
17	１２月１２日	火	18	１２月２６日	火
19	１月　９日	火	20	１月２３日	火
21	２月　６日	火	22	２月２０日	火
23	３月１２日	火	24	３月２６日	火

当日の持ち物

筆記用具、マスク、動きやすい服装・靴、飲み物

ふれあいバスのご案内

運賃：全路線一律　１回２００円

月形当別線

行き（上り２便）	
⑮中小屋会館前	8時29分
⑪金沢会館前	8時38分
⑧ｽｰﾊﾟｰｱｰｸｽ前	8時50分
③ゆとろ	8時56分

帰り（下り３便）	
③ゆとろ	11時33分
⑧ｽｰﾊﾟｰｱｰｸｽ前	11時39分
⑪金沢会館前	11時49分
⑮中小屋会館前	11時56分

市街地予約型線

行き（２便）
8時30分～9時30分の利用
帰り（４便）
11時30分～12時00分の利用

・掲載ダイヤは令和５年４月１日現在のものです。
・冬期間等、ダイヤ変更があります。最新の情報をご確認ください。アプリ「とベナビ」もご活用ください。