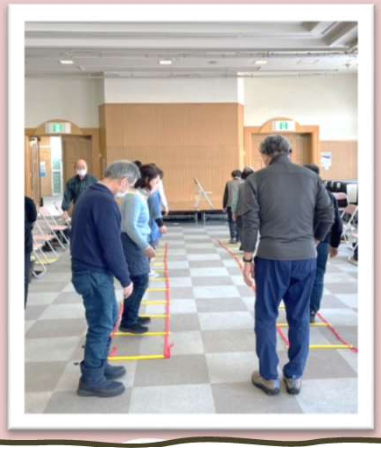
令和５年度

ふとみ

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　西当別コミュニティーセンター
大会議室

●開催日時　原則　第１・３木曜日
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（西コミセン）

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

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

行き（西当別道の駅線）		帰り（あいの里金沢線）	
⑯ﾋﾙｽﾞ E5-3-17	9時05分	㉙太美郵便局	11時37分
○ﾋﾙｽﾞ 管理ｾﾝﾀｰ	9時08分	○ﾋﾙｽﾞ 管理ｾﾝﾀｰ	11時46分
○西当別 ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ	9時22分	⑯ﾋﾙｽﾞ E5-3-17	11時50分

・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「とべナビ」もご活用ください。