

健脚運動(けんきゃくうんどう)で 丈夫な足腰を一緒につくりましょう



高齢者を対象に歌に合わせて足腰を鍛える運動を行っています。無理せず自宅でも継続して行えます。

転ばない足腰づくりに加え、いざという災害時に備えて逃げられる足腰をつくることができます！

※下記開催日時は変更する場合があります。

実施地区	実施日	開始時間	実施場所
大王町波切	第3・4(水)	10時00分	波切コミュニティセンター
大王町船越	第2・4(月)	10時00分	船越地区公民館
志摩町片田	第2・4(火)	10時00分	片田社会体育館(旧片田小体育館)
志摩町和具	第1・3(水)	10時00分	志摩文化会館
阿児町甲賀	第1・3(水)	13時30分	甲賀地区公民館
阿児町志島	第2・4(水)	13時30分	志島地区公民館
阿児町立神	第2・4(金)	10時00分	立神ふれあいセンター
阿児町鶺方	第2・4(木)	10時00分	鶺方老人憩いの家
磯部町山田	10・20日	9時30分	山田コミュニティセンター
磯部町の矢	第2・4(火)	13時30分	的矢区民センター
磯部町三ヶ所	第1(金)	9時30分	三ヶ所地区防災施設(避難所)
	第2・3・4(金)		三ヶ所区民センター
磯部町坂崎	10・20・30日	9時30分	坂崎区民センター
磯部町穴川	10日	11時00分	穴川公民館
	20日	9時30分	
磯部町成基	5・20日	10時00分	夏草公民館
磯部町築地	5・20日	13時00分	築地集落センター
磯部町恵利原	20・30日	13時30分	恵利原センター

地区の自治会、老人クラブ、お達者サポーター、三重大学、志摩市等が協働で実施しています。

参加希望や興味をもたれた方は、下記まで「健脚運動のことで…」とご連絡ください。

【参加申込・お問い合わせ】(令和5年度)

志摩市 介護・総合相談支援課 地域包括ケア推進係

電話: 44-0284