|  |
| --- |
| http://kids.wanpug.com/illust/illust2252.png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 |
| **阿児町鵜方** | 第２・４(木) | 10時00分 | 鵜方老人憩いの家 |
| **磯部町山田** | １０・２０日 | 9時30分 | 山田コミュニティセンター |
| **磯部町的矢** | 第２・４(火) | 13時30分 | 的矢老人憩いの家 |
| **磯部町三ケ所** | 第１（金） | 9時30分 | 三ケ所地区防災施設（避難所） |
| 第２・３・４（金） | 三ケ所区民センター |
| **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 | 恵利原福祉センター |

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。

|  |
| --- |
| 【参加申込・お問い合わせ】（令和７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**** |