



健康てんどう

元気塾

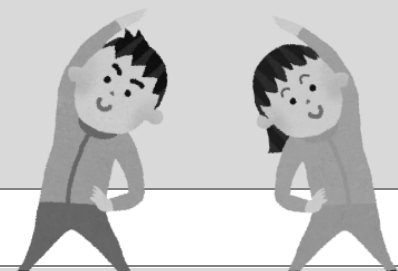
2024年

12月

♪かんたんな運動で、毎日を元気に楽しく♪

運動機能の低下を予防するための運動教室です。

いきいきとした毎日を過ごすために、ぜひお気軽にご参加ください！

対 象	天童市に住所のある要介護認定を受けていない 65 歳以上の方	
開催日時	令和 6 年 12 月コース ※日程は裏面をご確認ください。 木曜日（週 1 回×4 回） 時間／午後 1:30～午後 4:00	
場 所	り ぶれい てんどう Re play! TENDO 天童市本町一丁目 1 番 2 号	
内 容	ストレッチ体操・バランス運動など。 （終了後、入浴・休憩） ご自宅から送迎いたします。 （直接行くことも可能です。）	
定 員	15 名	
参加料	月額 3,400 円 （保険料・飲料水代などを含みます。）	
持ち物	①運動できる服装 ②タオル ③参加料	
申込方法	下記の申込先に備え付けてある「申込書」にご記入の上、お申し込みください。申込者が定員を超えた場合は抽選となります。 確定次第、開催施設より案内文を送付します。	
申込先 (お問い合わせ先)	●市保険給付課 介護支援係 電話 654-1111 (内線 755・756) ●天童市健康増進施設 <small>り ぶれい てんどう</small> Re play! TENDO 電話 676-5580	
申込期限	令和 6 年 11 月 18 日 (月)	

健康てんどう

令和6年12月コース

元気塾



12月の開催日

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

●木曜日（週1回×4回） 時間／午後1:30～午後4:00

●場所：Re play! TENDO 天童市本町一丁目1番2号

お申し込み・お問い合わせは

市保険給付課 介護支援係 電話 654-1111（内線755・756）

天童市健康増進施設 Re play! TENDO 電話 676-5580