

# 令和8年度 てんとうむしクラブ

つまづきやすくなった、食が細くなり体重が減った、食事やお茶がむせやすくなった等の身体の衰えを感じている方を対象に、転ばず元気で過ごせる身体づくりを目指します。

時 間 午後1時30分 ～ 午後3時00分  
対 象 者 原則は「基本チェックリスト」に該当する方。  
会 場 保健センター ※希望者は送迎します。  
内 容 椅子に座って行う運動、栄養のお話、お口の健康に関すること。  
お問い合わせ 東秩父村地域包括支援センター ☎82-1116



開催月	日 程			
4月	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)
5月	12日(火)	19日(火)		
6月	2日(火)	9日(火)	16日(火)	23日(火)
7月	7日(火)	14日(火)	21日(火)	
8月	4日(火)	18日(火)	25日(火)	
9月	1日(火)	8日(火)		
10月	6日(火)	13日(火)	20日(火)	27日(火)
11月	10日(火)	17日(火)		
12月	1日(火)	8日(火)	15日(火)	22日(火)
1月	12日(火)	19日(火)		
2月	2日(火)	9日(火)	16日(火)	
3月	2日(火)	9日(火)	16日(火)	

赤字：理学療法士 青字：歯科衛生士

