



吉田地区交流センターだより

吉田地区交流センター
TEL 0182-24-1131

吉田健康の駅（年間予定表）

今年度も【健康の駅】と共催で開催します。
参加費は無料で、男女問わずどなたでも参加できます。当日、直接会場にお越しください。

場 所：吉田地区交流センター
（1階 第1研修室）

時 間：10：00～11：00

日 時：毎月第4水曜日

会場は1階
になります

らくらく体操は、椅子
に座ってできる簡単な
体操です♪



回	月 日	活 動 内 容
1	4月22日	◎講話「レッツ腸活」 ◎らくらく体操
2	5月27日	◎フレイル予防
3	6月24日	◎3B体操
4	7月22日	◎スローエアロ
5	8月26日	◎身体測定
6	9月16日	◎自主活動（第3水曜日）
7	10月28日	◎ヨガ
8	11月25日	◎タッチパネル
9	12月23日	◎講話 「結核は昔の病気ではありません」 ◎らくらく体操、次年度計画
10	1月27日	◎自主活動
11	2月24日	◎栄養実習、栄養講話 ◎らくらく体操
12	3月24日	◎講話 「似ているようで違う冷え性と低体温」 ◎らくらく体操

※栄養実習にはエプロン・三角巾をお持ちください。

センター窓口・受付時間

施設 予約申請

9:00～17:00（平日のみ）

行政サービスコーナー

【戸籍・住民票・印鑑証明】

9:00～15:00（平日のみ）

使用許可申請書について

◎申請書は、使用する3日前（土日・祝日
含まず）まで提出してください。

◎電話での仮予約は、申請書の提出が
必要です。

◎使用時間は、準備・片付けを含めて
申請してください。

◎2ヶ月先まで
予約が可能です。

◎使用後は部屋を確認し、汚れている
場合は掃除をお願いします。

◎スマホやパソコンから予約申請する
と、紙での申請書は提出不要です。



皆様のご協力をよろしくお願いいたします。