

あなたに合った健康づくりを、見つけませんか？

# 小俣イベント

## ご案内

頭をつかう健康麻雀、みんなで楽しむレクリエーション、  
体や頭を鍛える健康体操。

どの集まりも、だれでも参加できます。  
元気な毎日と一緒に作りましょう！

健康に  
みんなで

多種多様な集まり

詳細は  
裏面に



**ふれあいの会**  
(毎月第2月曜日開催)

健康麻雀、百人一首やオセロ  
など、ゲームをしながら交流  
しましょう。身体を動かすの  
が苦手な方にもおすすめ！



いきいき体操クラブ主催※

**ゲームの会**  
(毎月第2木曜日開催)

ゲームを通じて楽しみながら  
かるく身体を動かします。モル  
ックやポッチャなど、初めて  
の方にもやさしいゲームです。



いきいき体操クラブ主催※

**体操の会**  
(毎月第3木曜日開催)

筋力アップの体操や認知症予  
防の体操、健康チェックなど  
健康を守るためにみんなで楽  
しく身体を動かしています！

※いきいき体操クラブは伊勢市社会福祉協議会サロン登録団体として、共同募金の助成を受けて活動しています。

お問合せ

みえ医療福祉生活協同組合・小俣支部

0596-24-7141

(受付時間：平日9時00分～18時00分)



みんなでのいきいき健康に



# 小俣地域の予定

2026年4月～9月



## 3つの会の共通案内

**場所：本町保健福祉会館**

**時間：13時30分～15時00分**

**参加費：無料**



### 4月

9日(木) ゲーム班  
13日(月) ふれあい会  
16日(木) 体操班

### 5月

11日(月) ふれあい会  
14日(木) ゲーム班  
21日(木) 体操班

### 6月

8日(月) ふれあい会  
11日(木) ゲーム班  
18日(木) 体操班

### 7月

9日(木) ゲーム班  
13日(月) ふれあい会  
16日(木) 体操班

### 8月

10日(月) ふれあい会  
13日(木) ゲーム班  
20日(木) 体操班

### 9月

10日(木) ゲーム班  
14日(月) ふれあい会  
17日(木) 体操班



どの集まりも、だれでも参加できます。  
初めての方も、一人参加も大歓迎。  
一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪



みえ医療福祉生活協同組合・小俣支部

0596-24-7141 (受付時間：平日9時00分～18時00分)