



みんなで仲良くわきあいあい!



健康麻雀



参加募集



初心者
歓迎

参加費
無料

その他にも
オセロ
トランプ
百人一首
など

場 所

本町保健福祉会館

日 時

8月10日、9月14日、10月19日
11月9日、12月14日、1月18日
2月8日、3月8日【毎月第二もしくは第三月曜日】
13時30分～15時00分

参加方法

お申し込みは不要です

主催：みえ医療福祉生活協同組合 小俣支部 担当：増井

ふれあいの会

☎ 0596-28-9257

☎ 090-7314-8692

楽しい予定盛りだくさん！



小俣地区 いきいき体操クラブ



2026年8月～2027年3月

イベント予定

健康は、一人よりみんなで。地域みなさんと楽しく参加できる健康づくりイベントです。
はじめての方も大歓迎！元気な毎日と一緒に作りましょう！

ゲームの会（ボッチャ、モルック）

ゲームを通じて楽しみながら、かるく身体を動かします。

初めての方にもやさしいゲームです。

年1回、賞品ありのボッチャ大会を予定。

1月は新年会を計画中です！

場所：本町保健福祉会館



8月6日・9月10日
10月8日・11月12日
12月10日・1月14日
2月18日・3月11日
【毎月・木曜日】
13時30分～15時00分

篠笛と一緒にみんなで歌おう♪

竹でできた篠笛の美しい音色に合わせて、

なつかしい歌と一緒に歌いましょう♪

場所：本町保健福祉会館



8月20日・10月15日
12月17日・2月25日
【偶数月・木曜日】
13時30分～15時00分

いきいき健康体操の会

高齢者にもやさしい動きで体をほぐし、筋力をつけましょう！

テニスボールやゴムバンドを使い、ストレッチ体操を行います。

場所：本町保健福祉会館



9月17日・11月19日
1月21日・3月18日
【奇数月・木曜日】
13時30分～15時00分

その他にも楽しい企画を予定しています

健康チェックや遠足、食事会など。

みえ医療福祉生協主催の健康チャレンジ、伊勢市健康マイレージなど、

参加賞がもらえるイベントも予定しています。



参加申込み不要！
お問合わせ先



☎090-7314-8692

みえ医療福祉生活協同組合 小俣支部（担当：増井）

いきいき体操クラブ

※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。