

令和8年度相馬地区まるごと健康塾 「高齢者教室」開催のお知らせ

相馬総合支所では、介護が必要になる状態をできるだけ防ぎ、充実した生活を送れるよう、健康づくりと生きがいづくりを内容とした高齢者教室を送迎バス付きで開催しますので、お気軽にご参加ください。参加費**無料**!!



午前の部(10:00~11:30)

健康増進講座や世代間ふれあい交流会、文化祭出展作品の制作など、さまざまなレクリエーションを行います。

お昼(11:30~13:00)

持参したお弁当で昼食となります。
御所温泉に**無料**で入浴できます。温泉は体を温め、体によい成分を取りこんで心身の健康を保ちます。

写真は、栄養講座での試食の様子です



午後の部(13:00~15:00)

看護師が血圧測定やお体の調子をお伺いし、アドバイスします。
また、楽しみながらストレッチや筋トレなどの軽運動をします。

見学をご希望の方へ

相馬地区にお住まいの方であれば、教室に興味がある方、参加を勧めたいご家族がいる方など、どなたでも見学できます。

ご希望の方は事前に相馬総合支所民生課にお申込みをお願いします。

(電話番号:84-2113)

裏面に「利用案内」があります。

ご利用案内



参加条件

相馬地区にお住まいの
概ね65歳以上の方で、
自立した行動ができる方

申込方法

初回参加の方は、住所の確認や送迎バスの案内をしますの
ので、相馬総合支所民生課に連絡をお願いします。
(電話番号：84-2113)

場所

中央公民館相馬館、
御所温泉

持ち物

昼食、飲み物、
入浴用具など

移動方法

送迎バス(下記参照)をご
利用になるか、自家用車
などでお越しく下さい。

開催日

4月23日(木)	5月28日(木)	6月25日(木)	7月30日(木)
8月20日(木)	9月24日(木)	10月29日(木)	11月12日(木)
12月17日(木)	1月28日(木)	2月16日(火)	3月18日(木)

途中からの参加もできます

お昼から午後の部だけの参加もできますので、お気軽にお越しく下さい。
帰りは福祉バスの復路が利用できます。

※御所温泉の無料入浴のみの参加はご遠慮ください。

送迎バス運行の時刻表

往路①(藍内から)

9:00 藍内バス停前(旧)
9:02 藍内町会交流館前
9:05 中桐ノ木沢バス停前(旧)
9:10 JA相馬村相馬支所前
9:15 山田地区ごみ集積所前
9:20 藤沢地区野田神社前
9:22 坂市沢入口バス停前(旧)
9:23 坂市バス停前(旧)
9:25 派立子入口バス停前(旧)
9:27 JA相馬村りんご加工センター前
9:30 相馬庁舎着

往路②(湯口から)

9:40 湯口バス停前
9:45 野崎バス停前
9:50 黒滝バス停前
9:55 相馬庁舎着

復路

15:00 相馬庁舎発

往路②から始まり往路①の逆順で巡回します。



※大助・沢田・水木在家にお住まいの方は
開催日前日までにご連絡ください。