

市内在住のおおむね 65 歳以上の方対象。無料・予約不要
令和8年度

やるぞ!! 大金星体操 in トヨペット

3 種類の大金星体操をしよう

 <p>ステップ運動</p>	 <p>唾液腺マッサージ 顎下腺・舌下腺マッサージ えらの内側に親指を当てて、顎に沿ってゆっくり押しましょう</p>	 <p>5ひざ伸ばし 左右:10秒間×10回 右足10回 1/10</p>
やさしい豊明ひまわり体操 3分 (準備体操)	とよあけ歯つらつ体操 7分 (お口の体操)	とよあけ信長体操 20分 (筋力アップ体操)

会場	名古屋トヨペット豊明店 1 階
開催日	毎週火～金曜日の午前・午後 【午前】10:00～11:00 【午後】14:00～15:00 詳細は裏面カレンダーを参考にしてください。 ※○の日は午前、□の日は午後に専門職が指導に行きます。
内容	DVD を見ながら、上記 3 種類の大金星体操をします。
持ち物	飲み物、タオル

※体操後の呈茶について
トヨペット様のご厚意により提供頂いています。
お一人様、1 杯でお願いします。

問合せ 豊明市役所 長寿課 0562-92-1261

令和8年 3 月長寿課

※○の日は午前、□の日は午後に専門職が指導に行きます。

4月				5月				6月			
火	水	木	金	火	水	木	金	火	水	木	金
	1	2	3				1	2	3	4	5
7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30		26	27	28	29	30			
7月				8月				9月			
火	水	木	金	火	水	木	金	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25
28	29	30	31					29	30		
10月				11月				12月			
火	水	木	金	火	水	木	金	火	水	木	金
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	13	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	20	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	27	22	23	24	25
27	28	29	30					29	30		
1月				2月				3月			
火	水	木	金	火	水	木	金	火	水	木	金
5	6	7	8	2	3	4	5	2	3	4	5
12	13	14	15	9	10	11	12	9	10	11	12
19	20	21	22	16	17	18	19	16	17	18	19
26	27	28	29	23	24	25	26	23	24	25	26
								30	31		