

からだイキイキ 運動塾

生活習慣病の予防・改善のため、日常生活の活動量をあげ、筋力低下の予防・改善のための、少しきつめの筋力アップトレーニングを行う運動教室です。

●講師 トレイクかたがみ
健康運動指導士

●対象 65歳以上の運動に支障のない方
要介護認定を受けていない方
※要申込み（5月より募集開始）

●日程（原則）第1・3木曜日（全10回）
10:00 ~ 11:00

●持ち物
・運動のできる服装
・室内シューズ
・飲み物・タオル
・ヨガマット



【申し込み・お問い合わせ】

町地域包括支援センターにご相談ください。

（電話番号：875 - 2835）

【令和6年度年間予定】

No.	日時	時間	場所
令和5年			
1	6月6日（木）	午前10時~11時	はちバル
2	6月20日（木）	午前10時~11時	農村環境改善センター
3	7月4日（木）	午前10時~11時	農村環境改善センター
4	7月18日（木）	午前10時~11時	農村環境改善センター
5	8月1日（木）	午前10時~11時	はちバル
6	9月5日（木）	午前10時~11時	農村環境改善センター
7	9月19日（木）	午前10時~11時	農村環境改善センター
8	10月3日（木）	午前10時~11時	農村環境改善センター
9	10月17日（木）	午前10時~11時	旧小学校体育館
10	11月7日（木）	午前10時~11時	はちバル