

筋筋くらぶ

転倒予防体操を中心に身体を動かし、現在の体力の維持、向上を目的として行う運動教室です。

認知症予防で脳トレ、スクエアマットも行っています。

●講師 **健康運動実践指導者**
進藤 昭子 先生

●対象 65歳以上の運動に支障のない方

●日程 (原則) 第1・3火曜日 (全21回)
13:30 ~ 15:00

●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



【令和6年度年間予定】

No.	日時	時間	場所
令和6年			
1	4月16日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
2	5月7日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
3	5月21日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
4	6月4日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
5	6月18日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
6	7月2日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
7	7月16日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
8	8月6日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
9	8月20日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
10	9月3日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
11	9月17日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
12	10月1日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
13	10月15日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
14	11月5日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
15	11月19日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
16	12月3日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
17	12月17日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
令和7年			
18	1月21日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
19	2月18日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
20	3月4日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター
21	3月18日(火)	午後1時30分~3時	農村環境改善センター

【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)