

ストレッチ教室

【令和6年度年間予定】

椅子に座りながら行えるストレッチを中心に、現在の体力の維持、向上を目的として行っている運動教室です。

●講師 **健康運動指導士**
星 良子 先生

●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（4月よし募集開始）

●日程（原則）第2・4金曜日（全21回）
9：15 ～ 10：00 血圧測定・健康相談
10：00 ～ 11：00 介護予防体操
（※血圧測定実施日は、右表カラー部分の日です。）

- 持ち物
- ・運動のできる服装
 - ・室内シューズ
 - ・飲み物
 - ・タオル



【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 ）

No.	日 時	時 間	場 所
令和6年			
1	4 月 12 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
2	4 月 26 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
3	5 月 10 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
4	5 月 24 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
5	6 月 28 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
6	7 月 12 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
7	7 月 26 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
8	8 月 9 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
9	8 月 23 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
10	9 月 13 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
11	9 月 27 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
12	10 月 11 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
13	10 月 25 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
14	11 月 8 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
15	11 月 22 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
16	12 月 13 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
令和7年			
18	1 月 10 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
18	1 月 24 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
19	2 月 14 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
20	2 月 28 日 (金)	午前10時～11時	保健センター
21	3 月 14 日 (金)	午前10時～11時	保健センター