

からだスツキリ 運動教室

【令和6年度年間予定】

バランス能力や筋力アップなどのトレーニングを行うための運動教室です。運動したい男性の参加をお待ちしております！

●講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
小山田 聖子 先生

●対象 65歳以上の運動に支障のない**男性**
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金曜日 (全15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



No.	日時	時間	場所
令和6年			
1	5月17日(金)	午前10時~11時	保健センター
2	5月31日(金)	午前10時~11時	保健センター
3	6月7日(金)	午前10時~11時	保健センター
4	7月5日(金)	午前10時~11時	農村環境改善センター
5	7月19日(金)	午前10時~11時	保健センター
6	8月2日(金)	午前10時~11時	保健センター
7	8月16日(金)	午前10時~11時	保健センター
8	9月6日(金)	午前10時~11時	保健センター
9	9月20日(金)	午前10時~11時	保健センター
10	10月4日(金)	午前10時~11時	保健センター
11	10月18日(金)	午前10時~11時	保健センター
12	11月1日(金)	午前10時~11時	保健センター
13	11月15日(金)	午前10時~11時	保健センター
14	12月6日(金)	午前10時~11時	保健センター
15	12月20日(金)	午前10時~11時	保健センター

【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)