

シニア世代向けの新しい運動教室が5月から始まります

寝込まない身体づくり！

ねこまん体操くらぶ

楽しく運動やレクリエーションが
したい方に

日程 月2回月曜日(不定期)

時間 10:00~11:30

場所 津田保健センター2階会議室

内容 ストレッチ・筋力低下予防体操(座位中心・頭の体操を含む)、
レクリエーションゲーム



健康運動指導士
石田 佳二 先生

げんき貯筋くらぶ

基礎からじっくり
運動したい方に

日程 月2回第1・第3火曜日

時間 13:30~15:00

場所 志度公民館小ホール

内容 ストレッチ・筋力の維持アップのための体操
(座位中心・頭の体操を含む)



健康運動指導士
山根 和子 先生

筋運アップくらぶ

しっかり筋力をアップ
させたい方に

日程 月2回第2・第4水曜日

時間 13:30~15:00

場所 辛立文化センター集会室

内容 筋力アップ体操(立位・座位)、ヨガマットを用いた仰臥位での
ストレッチや筋力トレーニング



健康運動指導士
中村 麻紀 先生

【対象者】

下記すべてを満たしている方

- ・市内在住の65歳以上の方
- ・要介護認定を受けていない方
- ・要支援1・2認定を受けている方で、通所サービスを利用していない方



↑詳しくはこちら

● 留意事項

- ・いずれの教室も送迎はありません
- ・下の教室に行くほど、運動量が多く、
筋肉への負荷が高くなります
- ・各教室の定員は30名です
- ・参加料は無料です

● 申し込み方法

地域包括支援センター(寒川庁舎1階)、生活環境課(本庁舎1階)、各出張所に置いてある申請書類に必要事項を記入し、地域包括支援センターへ提出してください。

【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931