

シニア世代向け運動教室の参加者を募集します

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

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

《津田教室》

【場所】 津田保健センター 2階
【日程】 月2回 月曜日(不定期)
【時間】 10:00~11:30

《寒川教室》

【場所】 椿の庄さんがわ
【日程】 月2回 月曜日(不定期)
【時間】 13:30~15:00



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

内容 ストレッチ・筋力の維持向上のための体操(座位中心・頭の体操を含む)
備考 上靴持参

《志度教室》

【場所】 志度公民館 1階
【日程】 月2回 第1・3火曜日
【時間】 13:30~15:00

《寒川教室》

【場所】 寒川農村環境改善センター 2階
【日程】 月2回 第2・4火曜日
【時間】 13:30~15:00



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

内容 筋力アップ体操(立位・座位)、ヨガマットを用いた仰向けでのストレッチ
備考 上靴・ヨガマット持参

【場所】 辛立文化センター
【日程】 月2回 第2・4水曜日
【時間】 13:30~15:00



健康運動指導士
中村 麻紀 先生

対象者 ※下記の要件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 または 要支援1・2で通所系サービス・訪問系サービスを利用していない方

留意事項

- ・各教室の定員は30名です
- ・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
- ・参加料は無料です

申込期間 3月6日(木)~13日(木) 8:30~17:15

※定員に達し次第締め切ります

申込方法 地域包括支援センターへ電話



詳しくはこちら→

【問・申】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

第2回津田診療所健康教室を開催します(参加無料)

テーマ 『老化予防体操』

講師 大隅豊和 理学療法士

開催日 3月26日(水) 14:00~(1時間程度)

申込 不要

会場 津田診療所 リハビリテーション室
(さぬき市津田町津田1673番地1)

※運動しやすい服装でお越しください

【問】津田診療所 ☎(0879)23-7122

国道11号線沿い西側に看板があります

