

65歳を過ぎたらもう!!
転びにくい身体をつくらう!!



ますます元気教室

…男女問わず、楽しく心と身体を動かし、介護予防に取り組んでみませんか…

参加費無料

	実施日	時間	場所	内容
いすわさか踊り	4月15日	集合・健康確認 開始 10:00~ 教室開始	瀬棚老人と母と子の家 (瀬棚区)	《健康確認》 地域包括支援センター保健師 《運動の内容》 ・ 高齢者向け筋トレ・ストレッチ ・ 脚力をしっかり使う運動 ・ 体のバランスを整える運動 など 《講師》 健康運動実践指導者 水谷 真貴子 先生 外畝 静代 先生
	4月22日			
	5月13日			
	5月20日	10:30 から	せたな町健康センター (北檜山区)	《講師》 健康運動実践指導者 水谷 真貴子 先生 外畝 静代 先生
	9月30日	12:00 終了		
	10月7日			

会場が分かれておりご迷惑をおかけしますが、参加できる会場でお誘いあわせてどうぞ



専門講師の指導で



みなさん仲良く



楽しみながら



体力づくりしています

持ち物 … 上履き(運動靴) 動きやすい服装 汗拭きタオル 飲み物
申込みについて…

当日参加もできますが、準備の都合上できるだけ事前にお申込みください。

《 せたな町地域包括支援センター 》

健康センター内 古守(こもり) 電話 84-5699
瀬棚総合支所内 田畑(たばた) 電話 87-3311