

65歳を過ぎたらろう!!
転びにくい身体をろう!!



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
全6回 いずれも月曜日	4月23日	集合・健康確認 開始 10:00~	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
	5月21日			
	6月25日		大成町民センター (大成区)	
	7月30日	教室開始 10:30 から 12:00 終了		《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
	8月27日			
	9月 3日		瀬棚老人と母と子の家 (瀬棚区)	
	10月1日		瀬棚老人と母と子の家 (瀬棚区)	
	10月15日		せたな町健康センター (北檜山区)	
	11月5日			
				《講師》 健康運動実践指導者 水谷 真貴子 先生 外館 静代 先生

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。各区会場への送迎ができますので、希望の方は申込み時にお問い合せください。

《 せたな町地域包括支援センター 》

健康センター	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
大成総合支所内	竹 内(たけうち)	電話 (01398)4-5511