

筋力アップ運動教室

春から夏編に続き、夏から秋編の筋力アップ教室を実施します。高齢期に増加する高血圧、筋力低下からくるフレイルの予防をしていきましょう。

●夏から秋編

♪ どちらかのクラスに申し込みください♪
初めて申し込みの方大歓迎です

ゆったりクラス

～身体の怠け予防～

13:00～14:00

8月 8日・22日

9月 11日・26日

10月 10日・24日

11月* 7日・21日

ハッスルクラス

～しっかり筋トレ～

14:15～15:15

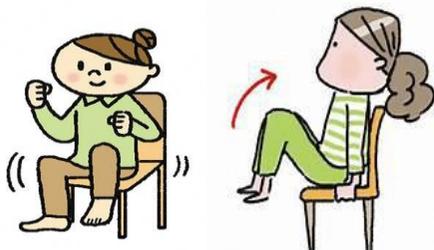
*11月7日 ゆったりクラス 9:15～10:15

ハッスルクラス 10:30～11:30になります

- 対 象 65歳～89歳の運動に差しさわりのない人
- 会 場 町保健福祉センター（月夜野118番地）
- 講 師 健康運動指導士 神保理恵先生
- 定 員 各クラス先着15名
- 持ち物等 上履き・飲み物・タオル・動きやすい服装等
- 申し込み 7月18日（火） 午前9時より受付開始

*現在参加中の方は、7月25日（火） 午前9時より受付開始

問い合わせ先に電話でお申し込みください



<問い合わせ先>

みなかみ町役場町民福祉課

高齢介護係 保健師

電話：25-5012