

筋力アップ運動教室

夏から秋編に続き、秋から冬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。

●秋から冬編

♪ 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

12月 4日・19日

1月* 9日・23日

2月 9日・27日

3月11日・26日

ハッスルクラス

～しっかり筋トレ～

14:15～15:15

*1月9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 11月14日（火） 午前9時より受付開始

*現在参加中の人は、11月21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