

筋力アップ運動教室

身体を動かしやすい季節になりました。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。

●春から夏編

♪ 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～

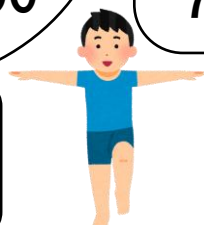
13:00～14:00

4月 9日・26日
5月 17日・28日
6月 11日・25日
7月 9日・23日

ハッスルクラス
～しっかり筋トレ～

14:15～15:15

筋力がついて片足立ち
が20秒から50秒もでき
るようになった!!



足腰の痛みが軽減
した!!



- 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 3月19日（火） 午前9時より受付開始

*現在参加中の人は、3月26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