

# 筋力アップ運動教室

夏から秋に続き、秋から冬の筋力アップ運動教室を実施します。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

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!!



12月10日・23日  
1月14日・28日  
2月10日・25日  
3月10日・25日

ハッスルクラス  
～しっかり筋トレ～

14:15～15:15

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30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25日（月）午前9時～11月29日（金）午後5時まで

\*申し込み多数の場合は抽選にさせていただきます。（夏から秋編・レベルアップクラスに参加している方は抽選）初めての方を優先させていただきます。  
参加可能になった人には日程表を送ります。日程表が送られなかった場合は次の運動教室に申し込みをお願いします。  
申し込み当日は電話が混み合います。申込期間までにゆっくり申し込んでいただければと思います。

問い合わせ先に電話または右の二次元コードから申し込みください。



申し込み用  
二次元コード



<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