

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

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！！



4月13日・28日
5月11日・26日
6月 9日・23日
7月13日・28日

※7月13日のみ
ゆったいクラス13:30～14:30
ハッスルクラス14:45～15:45
になります。

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 各クラス先着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 3月30日（月）午前9時～4月3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。（秋から冬編に参加している方は抽選）初めての人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。申し込み期日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