回覧

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8日・22日
1月12日・26日
2月　9日・22日
3月　9日・23日

ハッスルクラス
～しっかり筋トレ～
14:15～15:15

筋肉がついて腰の痛みがなくなった！



○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24日（火）午前9時～11月27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。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回の運動教室に申し込みをお願いします。前回抽選にもれた人は、優先申し込みとなります。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