

シニア元気アップ教室

『体を動かして』楽しく介護予防！

足腰の痛みや、外出への不安から、家に閉じこもりがちになってはいませんか？
体は「動かさない」と「動きにくく」なります。筋肉量とバランス機能のアップを目指し、
講師がわかりやすく丁寧に指導します。楽しく体を動かして、元気な毎日を過ごしましょう！

＜講 師＞ コンディショニングエー ConditioningA 代表 すずき ふみえ 鈴木 史江 先生

＜会 場＞ 北塩原村保健センター

＜対 象 者＞ 北塩原村民の方どなたでも参加可能です

送迎あります！
※ご希望の方は、
3日前までにご連絡
ください。

＜開催日時＞ 4月～3月（原則月2回月曜日開催 ※印の回は火曜日実施のためご注意ください）
※今年度より、月曜日及び火曜日の開催となります。

開催日				開催時間
第1回【開講式】	4月22日（火）※火曜日	第13回	10月14日（火）※火曜日	14時00分 から 15時00分 ※初回開講式は 14時00分 ～15時30分
第2回	5月12日（月）	第14回	10月27日（月）	
第3回	5月26日（月）	第15回	11月10日（月）	
第4回	6月9日（月）	第16回	11月25日（火）※火曜日	
第5回	6月23日（月）	第17回	12月8日（月）	
第6回	7月7日（月）	第18回	12月22日（月）	
第7回	7月22日（火）※火曜日	第19回	1月13日（火）※火曜日	
第8回	8月4日（月）	第20回	1月26日（月）	
第9回	8月26日（火）※火曜日	第21回	2月9日（月）	
第10回	9月1日（月）	第22回	2月24日（火）※火曜日	
第11回	9月16日（火）※火曜日	第23回	3月2日（月）	
第12回	9月29日（月）	第24回	3月16日（月）	

※天候や感染症の流行状況等やむを得ない事情等により、変更又は中止となる場合があります。

＜参 加 費＞ 1回参加につき1人あたり 100円（※傷害保険料の一部として）

＜申し込み＞ 事前に保健センターへお電話にてお申込みください。

※事前予約制・定員あり（先着順）とさせていただきます。

※事前の体調管理等、感染拡大防止対策に御協力をお願いいたします。

転倒の不安がある方、外出に不安がある方など、送迎が必要な方は、申込時にご相談ください。

【申込み・問い合わせ】保健福祉課保健係（保健センター）電話28-3733