

体を動かして楽しく介護予防！

令和8年4月10日  
北塩原村

# シニア元気アップ教室開講します

今年度より内容が変更となります。

参加ご希望の方は、変更内容や日程等の説明を行いますので、4月21日の開講式へのご参加をお願いいたします。



## 2地区開催になります！

北山・大塩地区は、「村民体育館」  
裏磐梯・桧原地区は、「自然環境活用センター」での開催となります。

## 教室参加者は終了後、 30分体育館を利用できます！

各地区での教室後、講師が待機し体育館を利用できます。  
サーキットトレーニングやウォーキング等、追加で運動することができます。

## 開 講 式

**講 師** Conditioning A 代表 鈴木 史江 先生

**日 時** 4月21日（火） 14時～15時30分

**場 所** 北塩原村保健センター

**対象者** 北塩原村民の方

**参加費** 500円（上半期14回分）

**服装・持ち物** 動きやすい服装、飲み物、タオル

**申し込み** 参加希望の方は4月17日（金）までに保健センター  
またはインターネットからお申し込みください。

※開講式のみ送迎あり。申し込みの際に送迎の有無をお伝えください。



インターネットでの  
申し込みはこちら

北塩原村保健福祉課保健係（保健センター）

お申込み



0241-28-3733

【平日8:30～17:15】



※裏面に通常のシニア元気アップ教室の日程がありますので、ご確認ください。