

回 覧

「からだ改善教室」参加者募集！

介護予防を目的とした運動教室を開催いたします。ぜひご参加ください。

◆対象者 市内在住の65歳以上の方

◆時 間 10時～11時30分

◆日 程 Aコース会場：千代田公民館講堂 かすみがうら市上佐谷991-5
Bコース会場：あじさい館 かすみがうら市深谷3719-1

参加費無料☆彡

	Aコース	Bコース	内 容
	千代田公民館講堂 (定員30名)	あじさい館 (定員25名)	
1	6月23日(金)	8月24日(木)	体力測定・体組成測定・バランストレーニング
2	6月30日(金)	8月31日(木)	測定結果説明・足裏の筋活性
3	7月7日(金)	9月7日(木)	肩こり予防改善
4	7月14日(金)	9月14日(木)	ボールでバランストレーニング
5	7月21日(金)	9月21日(木)	腰痛予防運動・自宅で出来る簡単な筋トレ
6	7月28日(金)	9月28日(木)	スロートレーニング
7	8月4日(金)	10月5日(木)	スクエアステップ
8	8月9日(水)	10月19日(木)	これまでの復習・軽運動
9	9月13日(水)	11月16日(木)	体力測定・体組成測定・軽運動・ストレッチ
10	9月20日(水)	11月30日(木)	測定結果説明・筋膜リリース

◆講 師 健康運動指導士

◆申込開始 令和5年5月29日(月)～(定員になり次第締切り)

◆申込方法 A、Bいずれかのコースをお選びのうえ、かすみがうら市地域包括支援センター(電話 029-898-9110)までお電話でお申込みください。

◆その他 水分補給の飲み物をお持ちのうえ、運動に適した靴、服装でお越しください。参加者には後日詳細をお知らせします。

【申込み・問い合わせ先】

かすみがうら市地域包括支援センター

かすみがうら市宍倉5462

電話 029-898-9110

