

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。

参加費無料



- ◎対象者 市内在住の65歳以上の方
◎時 間 10時～11時30分
◎日 程 ウエルネスプラザ：かすみがうら市栄倉5462番地

	ウエルネスプラザ (定員30名)	内 容
1	10月29日(水)	体力測定・バランストレーニング
2	11月12日(水)	測定結果説明【自分を知ろう！！】
3	11月26日(水)	肩こり予防改善・上半身トレーニング
4	12月17日(水)	腰痛予防・自宅でできる簡単な筋トレ
5	12月24日(水)	自宅で出来る下半身トレーニング
6	1月 7日(水)	体幹トレーニング
7	1月21日(水)	有酸素運動
8	2月 4日(水)	効果的なウォーキングで健康維持
9	2月25日(水)	体力測定・軽運動・ストレッチ
10	3月 4日(水)	測定結果説明【運動効果を知ろう！】
11	3月18日(水)	これまでの復習・軽運動

- ◎講 師 健康運動指導士
◎申込開始 令和7年10月1日(水)～※定員になり次第締切ります。
◎申込方法 かすみがうら市介護長寿課までお電話で申し込みください。
(電話：0299-59-2111)
◎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・問合せ先】
かすみがうら市介護長寿課
電話 0299-59-2111

