

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

	Aコース	Bコース	内 容
	ウエルネスプラザ (定員30名)	ウエルネスプラザ (定員30名)	
1	9月28日(月)	1月8日(金)	体力測定・バランストレーニング
2	10月5日(月)	1月15日(金)	測定結果説明【自分を知ろう！！】
3	10月14日(水)	1月18日(月)	肩こり予防改善・上半身トレーニング
4	10月19日(月)	1月25日(月)	腰痛予防・自宅でできる簡単な筋トレ
5	10月26日(月)	2月1日(月)	自宅で出来る下半身トレーニング
6	11月2日(月)	2月8日(月)	体幹トレーニング
7	11月9日(月)	2月15日(月)	有酸素運動
8	11月18日(水)	2月22日(月)	効果的なウォーキングで健康維持
9	11月30日(月)	3月1日(月)	体力測定・軽運動・ストレッチ
10	12月7日(月)	3月8日(月)	測定結果説明【運動効果を知ろう！】
11	12月14日(月)	3月15日(月)	これまでの復習・軽運動

◎講 師 健康運動指導士

◎申込開始 Aコース：令和8年8月26日(水) 午前8時30分～

Bコース：令和8年11月2日(月) 午前8時30分～

※どちらか一方のコースをお選びください。両方のコースに申し込むことはできません。

※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

