

総合介護予防教室事業
8月の教室紹介

ゆる体操

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎2275



気持ちいいゾウ♪

肩こりや痛み、疲れなどの原因となる、さまざまなストレスや血行不良を改善するやさしい体操です。全身をゆるやかにさすりながら、心と体をリラックスさせましょう。

8月の運動教室

1日(月)

健康体操教室

9日(火)

元気に口コモ予防



26日(金)

ゆる体操

持参品：タオル、運動靴、飲み物、敷マットまたはバスタオル
(いずれも13時30分～14時30分、サントピア大竹)

健康教室「男塾」

問い合わせ
社会健康課 ☎2153

男性のための健康教室を開催します。体組成計による筋肉量などのチェックをはじめ、ストレッチや筋力トレーニングなど、いろいろなメニューを準備しています。また、フィンランド発祥のノルディックウオーキングにも挑戦します。

しています。(8月13日(土)は中止)
ところ METS・やまと
対象 市内在住の男性で、おおむね70代までの方
定員 毎回20人程度
参加料 100円(傷害保険料)
※ 毎回の教室参加時に必要です。
持参品 タオル、上靴・飲み物
申し込み 参加日の3日前までに
電話で「METS・やまと(☎8601)へ」。

とき 8月25日(木)
13時30分～14時30分
(13時受付開始)
※ 8月から翌年2月までの毎月
第2土曜日・第4木曜日を予定

元気はつらつ教室

問い合わせ
社会健康課 ☎2153

「リフレッシュしたいけど機会がない」「運動不足を解消したいけど運動する場所がない」そんなあなたのための運動教室を行っています。

持参品 タオル、運動しやすい服装、運動靴、飲み物
※ 予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

とき 毎週水曜日(祝日を除く)

14時～15時30分

ところ

サントピア大竹

対象 市内在住の、おおむね60歳以上の方

