

総合介護予防教室事業

1月の教室紹介

～ノルディック・ウオーキング教室～



大竹市健康増進キャラクター
ゾウのしんちゃん

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

ノルディック・ウオーキングは、2本のポールを使って歩くことで全身運動を行うことができます。通常のウオーキングより運動量が上がるため、有酸素運動が多くできます。



1月の運動教室

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会(☎2275)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 3B体操※1 玖波公民館 13時30分～15時	6	7	8	9 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	10
11	12	13	14 ノルディック・ウオーキング教室※1 サントピア大竹 13時30分～15時	15	16 ゆる体操※3 サントピア大竹 13時30分～15時	17
18	19 転倒予防体操 大竹会館 10時～11時30分	20 脳トレ・筋トレ教室 総合市民会館 13時30分～14時30分	21	22 悩み別教室※2 サントピア大竹 13時30分～14時30分	23 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	24
25	26 転倒予防体操 大竹会館 10時～11時30分	27	28	29 ウオーキング教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	30 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	31

※ 持参物：タオル、運動靴、飲み物、敷マットまたはバスタオル(ゆる体操・悩み別)、リュックおよび帽子(ウオーキング、ノルディック・ウオーキング)など。

※1 3B体操、ノルディック・ウオーキングは予約が必要です。

※2 今月の悩み別教室は、膝です。 ※3 講師が指導する日です。

元気はつらつ教室

♪運動している人も、
♪運動していない人も♪

問い合わせ
社会健康課 ☎2153

「リフレッシュしたい」「運動不足を解消したい」など、あなたの体力にあわせた運動を行います。

とき

毎週水曜日
14時～15時30分

ところ

総合市民会館

対象

市内在住の方(おおむね60歳以上)

持参物

タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴

※ 教室の参加予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

