

# 9月の教室紹介～脳トレ・筋トレ教室～

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

何か運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない。  
そんなふうに思いませんか。

脳トレ・筋トレ教室は、初心者でも始められる簡単な体操や  
筋トレ・脳トレを行います。

迷っている方は、ぜひ参加してみましょう。



健康増進キャラクター ゴウのしんちゃん

## 9月の運動教室

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


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、腰まわりです。

※3 講師が指導する日です。

申し込み・問い合わせ 社会福祉協議会(☎2275)へ。



**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

**とき**  
毎週水曜日  
14時30分～16時

**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。