総合介護予防教室事業

8月の教室紹介



社会福祉協議会 ☎522275 問い合わせ



気持ちいいゾウ♪

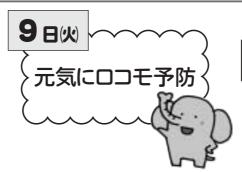


肩こりや痛み、疲れなどの原因となる、さまざまなスト レスや血行不良を改善するやさしい体操です。全身をゆる やかにさすりながら、心と体をリラックスさせましょう。

11E31E

日(月)

健康体操教室



歳以上の方

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)

ところ

14時~15時30分

毎週水曜日(祝日を除く)

サントピア大竹

市内在住の、

おむ ね لح

健

体組成計による筋肉量など

ろなメニューを準備しています。 ィックウオーキングにも挑戦しま や筋力トレーニングなど、いろい フィンランド発祥のノルデ

第2土曜日・第4木曜日を予定 8月から翌年2月までの毎月 (13時受付開始)

電話で「METS・やまと(TO

8601

13時30分~14時30

分

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

8月25日休

参加料

100円(傷害保険料)

毎回の教室参加時に必要です。

定員

毎回20人程度

ます。 男性のための健康教室を開催し

のチェックをはじめ、ストレッチ

対象 市内在住の METS・やまと 市内在住の男性で、

(8月13日出は中

珔

元気はつらつ教室

社会健康課

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

います。

装、

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



2992153