

# 運動教室等参加者募集のお知らせ

真室川町福祉課

町の運動教室等をお知らせします。お問合せや参加申込は、各申込先へご連絡ください。

このチラシで紹介する事業は…

名称	対象者	主な内容
いきいきシニアクラブ	おおむね 65 歳以上	シニア向けの軽めの体操等
はつらつフレッシュ教室	年齢問わず	エアロビクス
栄寿大学講座	おおむね 60 歳以上	軽スポーツ他趣味講座

高齢者のための健康講座

## いきいきシニアクラブ



介護予防のため、負荷の軽めの体操を行います。

○健康ポイント対象事業

対 象 介護予防に取り組みたい方

申込先 福祉課 介護支援係 TEL 64-1525

詳 細 内容と日時等は次のとおり

室内ウォーキング &トレーニング 他	5 月…26 日(火) 6 月… 2 日(火)、9 日(火)、16 日(火)、23 日(火)
【講 師】SMAC 栗田伸一氏 【時 間】10 時 00 分～11 時 30 分	
【持ち物】タオル、飲み物、室内用運動靴、屋外用運動靴 【会 場】総合体育館	

座学 栄養・お口の健康・ 作業療法(予定)	9 月…第 4 週 10 月…第 1 週、2 週
【講 師】(未定) 【時 間】13 時 30 分～14 時 30 分	
【持ち物】筆記用具 【会 場】ヘルス케어センターまむろ川	

ストレッチ	12 月…23 日(水) / 令和 9 年 1 月…6 日(水)、20 日(水) 2 月…3 日(水)、17 日(水) / 3 月…3 日(水)、17 日(水)
【講 師】健康運動指導士佐々木侑亮氏 【時 間】14 時 00 分～15 時 30 分	
【持ち物】タオル、飲み物 【会 場】ヘルス케어センターまむろ川	

# はっらっリフレッシュ教室

生活習慣病の予防、改善のため、楽しみながら運動し、運動の習慣化を図るために実施しています。運動の強さは、気持ちよく汗をかく程度。

○健康ポイント対象事業

対 象 年齢問わず

場 所 ヘルス케어センターまむろ川 2階 交流ホール

申込先 福祉課 健康係 Tel 62-3436

持 ち 物 タオル、飲み物、うち履き

講 師 スポーツインストラクター 伊藤淳子氏 / スポーツインストラクター 高橋亜理紗氏

内 容 有酸素運動、ストレッチ、筋力アップ運動など

日 時 各日 13時30分から15時00分

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
15 (金)	5 (金)	3 (金)	7 (金)	4 (金)	2 (金)	6 (金)	4 (金)
	19 (金)	17 (金)	21 (金)	18 (金)	16 (金)	20 (金)	18 (金)

1月	2月	3月
8 (金)	5 (金)	5 (金)
22 (金)	19 (金)	19 (金)



# 栄寿大学講座

元気に楽しく学び、交流し、生きがいのある生活を送ることを目的に開催します。

対 象 おおむね60歳以上

場 所 真室川町中央公民館、(軽スポーツ)真室川町総合運動公園

年会費 2,500円(その他、実費がかかる場合があります)

申込先 真室川町中央公民館 Tel 62-2305

日 時 9時30分から11時30分、手芸倶楽部は9時00分から、習字教室は13時30分から

そ の 他 下記趣味講座のほか、中央講座、研修視察、おたのしみ会があります

軽スポーツ

ヨガ教室

民謡歌謡体操教室

習字教室

手芸倶楽部

押し花教室

文芸倶楽部

日程は決定次第お知らせします。