

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
はつらつリフレッシュ教室	年齢問わず	エアロビクス
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
栄寿大学講座	おおむね 60 歳以上	軽スポーツ他趣味講座

はつらつリフレッシュ教室

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

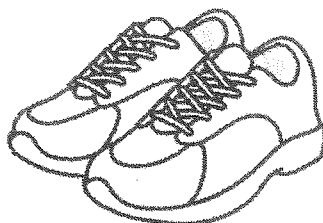
講 師 スポーツインストラクター 伊藤淳子氏 / スポーツインストラクター 高橋亜理紗氏

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
16 (金)	6 (金)	4 (金)	1 (金)	5 (金)	3 (金)	7 (金)	5 (金)
	20 (金)	18 (金)	15 (金)	19 (金)	17 (金)	21 (金)	19 (金)

1 月	2 月	3 月
9 (金)	6 (金)	6 (金)
23 (金)	20 (金)	13 (金)



裏面もご覧ください



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…13日、20日、27日 / 6月…3日、10日、17日、24日 / 7月…1日、8日
【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	
ダンスフィットネス	9月…8日、22日 / 10月…6日、20日、27日
【講 師】今田和美氏 【時 間】13時30分～14時30分 【持ち物】タオル、飲み物、室内用運動靴 【会 場】ヘルス케어センターまむろ川	
ストレッチ	12月…3日、17日 / 1月…7日、21日 2月…4日、18日 / 3月…4日
【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	

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、手芸倶楽部のみ9時00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

手 芸 倶 楽 部

押 し 花 教 室

手 芸 倶 楽 部

日程は決定次第
お知らせします。