

高齢者のための健康講座

いきいきシニアクラブ 参加者募集のお知らせ

〇冬こそ動ける体づくり

参加料：無料

参加・申込み

- ・概ね 65 歳以上の方はどなたでも参加いただけます。
- ・体力測定は希望のコースに関わらず申込みいただけます。
- ・「ストレッチコース」か「やさしいダンスコース」のいずれかをお選びください。

申込み、問合せは下記まで電話にてご連絡ください。

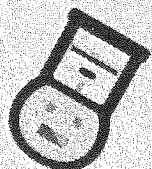
真室川町地域包括支援センター TEL 64-1525

体力測定

内容：シニア向け体力測定

日程：
令和 6 年 1 月 17 日(水)
13 時 30 分から

会場：
総合保健施設
2 階研修室
(町立病院続き)



ストレッチコース

～ ストレッチを中心にゆったりと動く～

講師：健康運動指導士 佐々木侑亮氏

会場：総合保健施設 2 階研修室(町立病院続き)

日程：令和 6 年 1 月 31 日(水) ・ 2 月 14 日(水)
2 月 28 日(水) ・ 3 月 13 日(水)

各回とも 13 時 30 分から 15 時 00 分

持ち物：飲み物、タオル

定員 15 人

やさしいダンスコース

～ 音楽に合わせた動きのある体操～

講師：今田和美氏

会場：中央公民館 2 階研修室

日程：令和 6 年 1 月 25 日(木) ・ 2 月 8 日(木)
2 月 22 日(木) ・ 3 月 7 日(木)

各回とも 13 時 30 分から 14 時 30 分

持ち物：うち履き(運動靴)、飲み物、タオル

定員 15 人

