

# 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。

## 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

申込先：福祉課介護支援係 Tel 64-1525

以下のうち、参加希望する項目をお伝えください。

対象：介護予防に取り組みたい方

持ち物：タオル、飲み物、うち履き(ストレッチ以外)

裏面もご覧ください

## 体力測定

場所 ヘルス케어センターまむろ川 2階 交流ホール

日時 4月25日(木)、8月6日(火)、11月26日(火) 各日13時30分より開始

検査項目 握力、歩行速度など、比較的負荷が少ない内容

## ウォーキング

講師 リンクススポーツクラブ 代表 栗田伸一氏

場所 真室川町町民体育館 中央駐車場脇休憩所集合

雨天時：総合体育館内

日時 5月14日(火)より隔週火曜日 9時30分から11時00分

5月14日(火) 5月28日(火) 6月11日(火)

6月25日(火) 7月9日(火)



## やさしいダンスフィットネス ~音楽に合わせた動きのある体操~

講師 今田和美氏

場所 ヘルス케어センターまむろ川 2階 交流ホール

日時 8月29日(木)より隔週木曜日 13時30分から14時30分

8月29日(木) 9月12日(木) 9月26日(木)

10月10日(木) 10月24日(木) 11月7日(木)



## 体を整えるストレッチ

講師 健康運動指導士 佐々木侑亮氏

場所 ヘルス케어センターまむろ川 2階 研修室

日時 冬季開始予定 詳細は別にお知らせします。

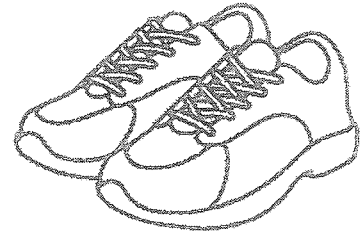


# はつらつリフレッシュ教室

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 ハルスケアセンターまむろ川 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  
 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	17日	9月	6日、20日	1月	10日、24日
6月	7日、21日	10月	4日、18日	2月	7日、21日
7月	5日、19日	11月	1日、15日	3月	7日、21日
8月	2日、16日	12月	6日、20日		各回金曜日

# 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	6/10、7/8、8/6、9/9、10/8、11/11、12/9、2/10	※日程は、変更がある場合があります。
手芸倶楽部	6/4、7/2、9/3、10/1、11/5、12/3、2/4	
ヨガ教室	6/14、7/12、8/9、11/8、12/13、1/10、2/14	
押し花教室	6/18、7/16、9/17、12/17、2/18	
民謡歌謡体操教室	6/14、7/22、9/10、11/25、10/中、12/23、1/27	
文芸倶楽部	6/18、7/16、9/17、12/17、2/18	