

無理せず楽しく
体を動かしましょう♪

筋力アップ教室 参加者募集のご案内



岩美町では、転倒や体力の低下を予防することを目的に、筋力アップ教室を開催します。椅子に座ったまま、横になりながらできる運動を行います。興味のある方は、ぜひご参加ください。

電話または福祉課窓口にて受け付けします。

送迎が必要な方はご相談ください。

*定員20名程度になりましたら、締切り前でも受付できない場合があります。お早目に申込みください。

日時 5月7日～7月23日の毎週火曜日（12回）
午後2時～3時30分

会場 岩美すこやかセンター

対象者 65歳以上で今まで筋力アップ教室に参加したことがない方

料金 月800円

申込み締切り 4月17日（水）

連絡先 福祉課 ☎73-1333 地域包括支援センター ☎72-8420

平成25年度 『かきつばたウォーキング教室』

毎月、楽しくウォーキングを行います。健康づくりのきっかけにどうぞ！

| 回数 | 日にち | 回数 | 日にち |
|----|----------|----|-------------------|
| 1 | 4月19日(金) | 7 | 10月25日(金) |
| 2 | 5月24日(金) | 8 | 11月22日(金) |
| 3 | 6月21日(金) | 9 | 12月20日(金) |
| 4 | 7月19日(金) | 10 | 平成26年 1月24日(金) |
| 5 | 8月23日(金) | 11 | 2月21日(金) |
| 6 | 9月20日(金) | 12 | 3月14日(金) |

受付場所 岩美町すこやかセンター

受付時間 午前9時30分～10時

- 日程
- ①準備体操
 - ②ウォーキング（1時間程度）
 - ③整理体操
- ※雨天の場合、室内での運動

申し込み方法

年間の保険料として【1回16円×回数分】を添えて、教室開催の4日前までに申し込み手続きをしてください。（参加2回目からは、申し込みの必要はありません）



平成25年度 『エクササイズ講座』

普段、からだを動かす機会がありますか？健康対策課では、今年度もエクササイズ講座を開催します。有酸素運動、筋力運動、ストレッチングをバランスよく取り入れた体操を行います。月1回、みなさんと一緒にからだを動かして、すっきりと軽やかな日常生活を送りましょう。

| 回数 | 日にち | 回数 | 日にち |
|----|----------|----|-------------------|
| 1 | 4月25日(木) | 7 | 10月31日(木) |
| 2 | 5月30日(木) | 8 | 11月28日(木) |
| 3 | 6月27日(木) | 9 | 12月26日(木) |
| 4 | 7月25日(木) | 10 | 平成26年 1月30日(木) |
| 5 | 8月29日(木) | 11 | 2月27日(木) |
| 6 | 9月26日(木) | 12 | 3月20日(木) |

今年度は4月から毎月開催！

会場 岩美すこやかセンター 2階 大会議室

時間 午前10時～11時30分

持ち物 水分補給用の飲み物 汗拭きタオル

服装 動きやすい格好

予約不要です。

問い合わせ先 健康対策課 ☎73-1322

問い合わせ先 健康対策課 ☎73-1322