

申込が必要な介護予防事業

健康トレーニング

楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランスの向上をめざします。

こんな方にオススメです！

- *初めて参加する方
- *足腰の衰えや体力の低下が気になる方
- *現在の体調を維持したい方

曜日	時間	場所
火曜日	午前10時～11時30分	敬老室
水曜日	午前10時～11時30分	敬老室
木曜日	午前9時15分～10時45分	地下2階ホール
木曜日	午前11時～12時30分	地下2階ホール
金曜日	午前10時～11時30分	敬老室



もっと健康トレーニング



トレーニングマシンは使用せず、筋力トレーニングにバランストレーニングを組み合わせます。運動習慣を身に着け、自主的なトレーニングが継続してできるようになることを目指します。

こんな方にオススメです！

- *ある程度体力があり、更に筋力向上を図りたい方

曜日	時間	場所
水曜日	午後1時15分～2時45分	地下2階ホール
水曜日	午後3時～4時30分	地下2階ホール

●実施期間：10月～3月

●対象：申込時に60歳以上の区民で、1人で会場まで通うことができ、6ヶ月間継続して参加できる方

●定員：各コース28名

●申込：8月12日(土)～8月24日(木)までにご本人が直接事務所へ

※郵送・お電話でのお申込み受付はありません。

※申込期間は予定です。正確な期間は掲示されるポスターや広報みなどでご確認ください。