

# 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
月曜日	午前10時～11時30分	敬老室
火曜日	午後1時～2時30分	敬老室
水曜日	午前10時～11時30分	敬老室
金曜日	午前10時～11時30分	敬老室
日曜日	午前9時30分～11時	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
火曜日	午前9時15分～10時45分	敬老室
火曜日	午前11時～12時30分	敬老室

- 実施期間：4月～8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（抽選）
- 申込：2月1日(木)～2月15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などでご確認ください。
  - ※抽選結果は3月中旬に郵送致します。