

はつらつコース



認知症予防、筋力アップ、有酸素運動などで全身を動かし、はつらつとした毎日を送りましょう。半年に1回体力測定・面談も実施し、ご自身の今の体力を知ることができたり相談をすることができます。

運動をしたいけど何をしたらいいかわからない、

運動習慣を始めたい人向け の教室です。

動きやすい服装でお越しください！

定員 20名程度

4月3日(水)	4月10日(水)	4月17日(水)	4月24日(水)
5月1日(水)	5月8日(水)	5月15日(水)	5月22日(水)
6月5日(水)	6月12日(水)	6月19日(水)	6月26日(水)
7月3日(水)	7月10日(水)	7月17日(水)	7月24日(水)
8月7日(水)	8月14日(水)	8月21日(水)	8月28日(水)
9月4日(水)	9月11日(水)	9月18日(水)	9月25日(水)
10月2日(水)	10月9日(水)	10月16日(水)	10月23日(水)
11月6日(水)	11月13日(水)	11月20日(水)	11月27日(水)
12月4日(水)	12月11日(水)	12月18日(水)	12月25日(水)
1月8日(水)	1月15日(水)	1月22日(水)	1月29日(水)
2月5日(水)	2月12日(水)※	2月19日(水)	2月26日(水)
3月5日(水)	3月12日(水)	3月19日(水)	3月26日(水)

対象 ✿ 65歳以上の町内在住者

場所 ✿ 町総合体育館 多目的運動室

(※2月12日のみイーストプラザいこまい館 多目的室A)

時間 ✿ 午前10時～午前11時30分 (午前9時45分から受付)

持ち物 ✿ 飲み物、タオル、室内用運動靴

料金 ✿ 1か月1,000円

✿ 申し込み・問い合わせ ✿

東郷町役場 高齢者支援課

地域ケア推進係 ☎0561-56-0753 (直通)