

高齢者 健康トレーニング 教室



日時

運動したい！でも一人ではなかなか難しい…
そんな方ぜひ参加してみませんか？

第1クール

6月…

6/4, 11, 18, 25

7月…

7/2, 9, 16, 23

(すべて水曜日)

第2クール

9月…

9/3, 10, 17, 24

10月…

10/1, 8, 15, 22

(すべて水曜日)

第3クール

11月…

11/5, 12, 19, 26

12月…

12/3, 10, 17, 24

(すべて水曜日)

12:30～14:30

内容…

- ・体力測定
- ・機器を使用した筋力トレーニング
- ・体操、ストレッチ等





対象者...

全日程参加でき、町内在住の
65歳以上で要支援・要介護認定
を受けていない方

定員...

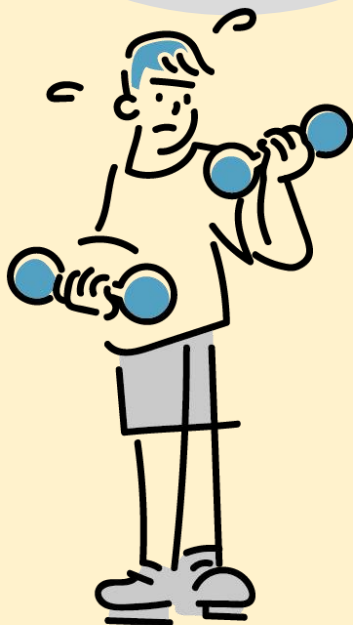
1クール20名
申込者多数の場合
抽選

利用料...

1クール800円

申し込み 受付期間...

第1クール 5/1-16
第2クール 8/1-15
第3クール 10/1-17



申し込み お問い合わせ...

高齢介護課
介護保険担当
電話：0467-74-1111
FAX：0467-74-5613