

# 令和6年度元気はつらつ教室開催と参加者募集について

町では、皆さんが元気に過ごせるように各種教室を実施しています。

その一環として、健康づくりや介護予防を考えている皆さんに、より一層元気で過ごせるようにストレッチ体操や筋肉トレーニングをあわせて行う教室を実施いたしております。筋力、体力ともに向上させ、今よりも活動的な生活を送りましょう。

1. 対象者：65歳以上  
健康づくりのために運動をしたい方  
足腰を鍛えたい方  
介護予防のために運動をしたい方
2. 内容：①健康チェック  
②全身のストレッチ体操  
③足・腰を中心とした筋肉トレーニング  
④レクリエーション
3. 場所：老人福祉センター大広間（湯野上）  
コミュニティセンター研修室（桧原）
4. 時間：午前9：30～11：30
5. 日程：裏面をご覧ください
6. 申し込み：参加当日の申し込みができます。いつでもお越しください。
7. その他：体調が悪い時の参加は控えて下さい。  
会場は確認してお越し下さい。  
動きやすい服装でお越し下さい。  
飲み物は水分補給の時間がありますので必ず持参して下さい。  
老人福祉センターでは無料で入浴できます。

