

平成30年度



椅子体操で筋力アップ教室



椅子に座って筋力アップの体操や認知症予防体操を行います。

1. 開催日時

月3回 月曜日 午後1:30~3:00・金曜日 午前9:30~11:00

月	月曜日 午後1時30分~	金曜日 午前9時30分~	
4	16	6	20
5	21	11	18
6	25	8	15
7	30	6	20
8	20	3	17
9		7	21
10	15	5	19
11	19	2	16
12	17	7	21
1	21	11	18
2	18	1	15
3	18	1	15

2. 会場 老人福祉センター 2F大会議室

(各地区高齢者支え合い拠点施設でも行っています。下をご覧ください。)

3. 講師 健康運動指導士 羽場 由夏 先生 金曜日担当
健康運動指導士 宮下 貴江 先生 月曜日担当

4. 参加費 1回 300円

5. 持ち物 飲み物 タオル 青竹

6. 対象者 筋力アップ体操等を継続して行いたいと考えている方

7. お問い合わせ・お申し込み

宮田村老人福祉センター(宮田村地域包括支援センター)担当 : 伊藤
電話 : 85-4128(老人福祉センター)



椅子体操で筋力アップ教室を行っている地区

★ 町1区 ★ 町3区 ★ 町3区里宮会館
★ 北割 ★ 新田 ★ 南割 ★ 大久保

※ 地区によって講師、参加料が異なります。
お住まい以外の地区への参加もできます。
開催日時については、お問い合わせ下さい。