

65歳から始める筋力トレーニング

からだイキイキ運動塾

芽室町のシニアの皆さまが、
いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために、
運動塾に参加してみませんか？
「5年後も元気でいたい」と思う気持ちがある方は、
ぜひお申込みください。

日時 令和6年10月8日～令和7年1月28日 毎週火・金曜日
(休み：祝日、令和6年12月27日、令和7年1月3日)
9時30分～12時(全30回)

場所 体力増進施設ひまわりⅡ(東3条1丁目1番地)

対象者 65歳以上の町民の方(介護保険の認定を受けている方は除く)
・医師から運動を禁止されていない方(詳細は申請時確認)
・筋力トレーニング用機械で運動できる方
・毎回参加できる方
・教室終了後もひまわりⅡを利用し、運動を継続することができる方

内容 ・ストレッチ・筋力トレーニング(トレーニング用機械を使用)
・身体測定、体力測定(歩行能力・筋力・バランス能力等)

参加料 4,800円(傷害補償制度の掛け金は不要)

定員 16人(先着順)

申込期間 8月19日(月)～9月10日(火)

申込方法 オンラインフォーム、電話もしくは来庁(窓口1階3番)
※電話の場合は、後日来庁して申請書の提出が必要です。

その他 教室終了後の自主活動は、曜日・時間が変更になりますので、
あらかじめご了承ください。



芽室町

発行：芽室町高齢者支援課介護予防係

☎62-9724

FAX 62-0121

メール h-kourei@memuro.net

082-8651 河西郡芽室町東2条2丁目14番地 <https://www.memuro.net/index.html>

