

# 令和6年度 すまいる体操教室

体操やレクリエーションなどを通して、体力や筋力の維持・向上をしていく教室です。いつまでも元気に過ごすためぜひご参加ください。

●対象者 町内在住の65歳以上の方 （※男性体操教室は男性のみ）

●参加費 無料



開催場所	開催日	時間	定員
男性体操教室 (スタジオチーニアス)	毎月第1・3火曜日	① 9:30~10:00 ② 10:00~10:30	20名
働く婦人の家	毎月第2・4火曜日	9:30~10:30	27名
福祉センター(A)	毎月第1・3木曜日	9:30~10:30	23名
福祉センター(B)	毎月第2・4木曜日	9:30~10:30	23名
福祉センター(C)	毎月第2・4金曜日	9:30~10:30	23名
福祉センター(D)	毎月第1・3木曜日	13:30~14:30	23名
勤労青少年ホーム	毎月第2・4木曜日	13:30~14:30	27名

※男性体操教室では、サーキットトレーニング（ボール、チューブ等10種類程度の体操を順番に行い、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動）を行います。

- ・持病のある方は、必ず主治医と相談のうえお申し込みください。
- ・健康状態により、参加継続が困難とスタッフが判断した場合は参加を見合わせていただきます。
- ・定員に達した教室は、キャンセル待ちとして受け付けします。

お問合せ 北方町地域包括支援センター  
☎058-323-5540