

2023(令和5)年度

筋肉若返り運動教室年間予定

(午前9時30分～午前10時30分)

座った状態での筋トレ・バランス運動を中心に行います。
フレイル(加齢による虚弱)予防を目指した誰でも参加できる教室です。

◎ 参加される方へ



◇事前の申し込みは必要ありません。

◇自宅での血圧測定にご協力ください。(自宅に血圧計がない方は会場で測定できます。)

◇飲み物、健康手帳、体操で使用するタオルをご持参ください。

◇国の感染症対策に基づいて教室を行っています。参加時にはご協力ください。

◇睦合・栄地区の方は、中央公民館(分庁舎2階)の両日に参加できます。

◇富河・万沢地区の方は、改善センター・万沢ふれあいセンターの2会場とも参加できます。



| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| 改善センター (月曜日) | 月 | 富河地区 万沢地区 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
| | 日 | | 10 | 15 | 12 | 10 | 21 | 11 | 16 | 13 | 11 | 15 | 5 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 万沢ふれあい センター (月曜日) | 月 | 万沢地区 富河地区 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
| | 日 | | 24 | 29 | 26 | 24 | 28 | 25 | 30 | 27 | 18 | 29 | 19 | 11 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| 中央公民館 【分庁舎2階】 (金曜日) | 月 | 睦合地区 栄地区 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
| | 日 | | 7 | 12 | 16 | 14 | 25 | 15 | 20 | 10 | 1 | 12 | 2 | 1 |
| | | | 21 | 26 | 30 | 28 | 9/1 | 29 | 27 | 17 | 15 | 26 | 16 | 15 |

運動教室の日程については諸事情により変更となることがあります。その際には「FM告知放送」や広報誌の「スマイルなんぶカレンダー」にてお知らせいたします。また、中止となる場合も開催前日と当日のFM告知放送でお知らせいたします。

お問合せ 南部町地域包括支援センター(役場分庁舎福祉保健課内)

☎64-4836

担当: 理学療法士 金森 永次、保健師 笠井 有希