

★今年度からどの地区の方も、すべての会場で参加が可能になりました★

2025(令和7)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。)

☆感染症の流行時などにはマスクの着用をお願いする場合があります。



☆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。

☆今年度からどの地区にお住いの方でも、すべての会場の教室にご参加いただけます。

どの地区の方でも ご参加ください！	(金曜日)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	中央公民館 【分庁舎 2階】	11日	16日	13日	11日	22日	19日	17日	21日	12日	16日	13日	6日
		25日	30日	27日	25日	29日	26日	31日	28日	19日	30日	27日	13日

どの地区の方でも ご参加ください！	(月曜日)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	改善センター	7日	19日	9日	14日	18日	8日	6日	10/27	1日	19日	2日	2日
	万沢ふれあい センター	21日	26日	23日	28日	25日	29日	20日	17日	15日	26日	16日	16日

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