

男性必見

運動初心者歓迎

現役就業者歓迎



初めての方でも安心！65歳以上男性必見！

体幹トレーニング教室 開催

～年齢に負けない自信とエネルギーは健康な体幹から～

過去・現在



体幹強化とは、筋肉だけではなく骨格も内臓も含めた身体の胴体部分を鍛えることにより姿勢保持や転倒予防を目的としています。



- ▶内 容 自分の体重を利用し、ほぐしのストレッチから力みを無くすバランストレーニングなどを実施する運動教室です
- ▶日 程 右表参照
- ▶場 所 富士学習等供用施設 集会室
- ▶持 ち 物 タオル(長めものがおすすめ)、水分
- ▶対象年齢 65歳から80歳 男性
- ▶定 員 20人(申込み先着順)
- ▶会 費 無料 ※3月以降(自主グループ化後)は必要になる可能性があります

9月	1日、8日、22日
10月	6日、13日
11月	10日
12月	1日、8日
1月	5日、12日
2月	2日
3月	1日、8日、29日
※時間	午前10時～11時15分
※全日程	金曜日開催

裏面 日程拡大表あり

▶申込開始 7月3日(月)午前9時以降、電話又は来所により申込み
 〈申込先〉 **地域包括支援センターあおぞら ☎ 28-0932**

体幹トレーニング教室 日程表

日 程		
場所:富士学習等共用施設 集会室		
持ち物:タオル(長めものがおすすめ)、水分		
1回目	9月1日(金)	午前10時~午前11時15分
2回目	9月8日(金)	午前10時~午前11時15分
3回目	9月22日(金)	午前10時~午前11時15分
4回目	10月6日(金)	午前10時~午前11時15分
5回目	10月13日(金)	午前10時~午前11時15分
6回目	11月10日(金)	午前10時~午前11時15分
7回目	12月1日(金)	午前10時~午前11時15分
8回目	12月8日(金)	午前10時~午前11時15分
令和 6 年		
9回目	1月5日(金)	午前10時~午前11時15分
10回目	1月12日(金)	午前10時~午前11時15分
11回目	2月2日(金)	午前10時~午前11時15分
12回目	3月1日(金)	午前10時~午前11時15分
13回目	3月8日(金)	午前10時~午前11時15分
14回目	3月29日(金)	午前10時~午前11時15分

連絡先:地域包括支援センターあおぞら ☎ 28-0932