

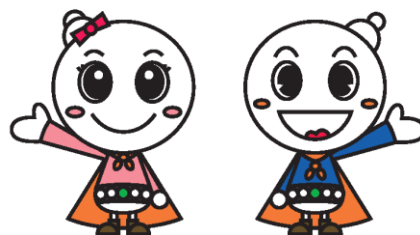
国富町シニア元気アップ運動教室（ご案内）

いつまでも 元気に若々しく♪♪ ～誰でも参加できます～

町では、高齢者の皆さんが住みなれた地域で、いつまでも元気に生活していけるように「シニア元気アップ運動教室」を開催しています。皆さまのご参加をお待ちしています！

「シニア元気アップ運動教室とは?!」

椅子に座って、ボールやゴムバンドを使い、誰でもできる軽い運動をしながら、転倒防止・筋力維持を図り、介護予防につながるものです。



しんぼん・しんぼんちゃん【商標】

裏面に日程表等があります



参加者の感想

みなさんと会うのも
楽しみの一つです

身体の調子が
だいぶ楽になり、自分でも
毎日のように体操してます

【問合せ先】

保健介護課（75-9423）国富町地域包括支援センター（30-6661）

シニア元気アップ運動教室

★誰でも参加できる教室です♪

(平成28年10月1日現在)

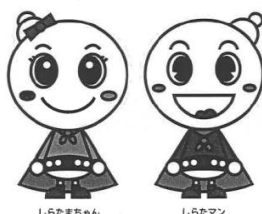
教室名等	実施場所	実施日	
自主①	町武道館等	毎週木曜日	9:30~11:30
自主②	本庄東部体育館	毎週火曜日	13:30~15:30
川南	川南体育館	毎週金曜日	9:30~11:30
須志田	須志田体育館	毎週水曜日	9:00~11:00
北俣	北俣体育館	毎週木曜日	9:00~11:00
深年	深年体育館	毎週火曜日	9:30~11:30
木脇	木脇体育館	毎週月曜日	13:30~15:30
		毎週金曜日	9:30~11:30
六日町	六日町公民館	毎週月曜日	9:30~11:30
大脇	大脇公民館	毎月第1・3火曜日	13:00~15:00
八幡	八幡公民館	毎月第1・3月曜日	13:30~15:30
仮屋原	仮屋原公民館	毎月第1・3火曜日	9:00~11:00
宮王丸	宮王丸公民館	毎週月曜日	9:30~11:30
向高	向高公民館	毎月第2・4金曜日	9:00~11:00
森永	森永公民館	毎週水曜日	13:30~15:30
竹田	竹田公民館	毎週水曜日	9:30~11:30
ひまわり	尾園公民館	毎週火曜日	9:00~11:00
一本桜	川上公民館	毎週月曜日	13:30~15:30
太田原	太田原公民館	毎月第1・3木曜日	9:00~11:00
三名	三名体育館	毎月第2・4木曜日	9:30~11:30
六野	六野公民館	毎週火曜日	9:30~11:30
向陽	向陽区集会所	毎月第1・3金曜日	9:30~11:30
一丁田	一丁田公民館	毎月第2・4月曜日	9:30~11:30

☆各教室、実施場所や実施日の変更があります。初めて参加される方は、お問い合わせください。

教室名	実施場所	実施予定日	
立ち上がり体操 自主	町立図書館等	毎週水曜日(10月から開始)	9:30~11:30

【問合せ先】

国富町保健介護課介護係
 電話 75-9423
 FAX 75-9400



☆運動靴

☆飲み物

☆タオル

持ってきて下さいね(^o^)