



まる元 運動教室

参加者
募集中



運動を継続することで体力の維持はもちろんのこと人とのつながりが持てるため、気持ちも明るくなります。ぜひ参加してみませんか。

- 対象者：65歳以上で要介護認定を受けていない方(要介護1の方はご相談ください)
 - 講師：まる元健康運動指導士
 - 定員：各クラス 25名
 - 利用料：月1,000円
- ※3か月に1回程度体力測定会を実施するので、ご自分の体力が把握できます。

まる元
プラス

もっと体力・筋力アップを目指す方におすすめです

実施日時： **毎週水曜日** 14時00分から15時00分(受付13時30分～)
 場所：保健センター
 内容：筋力向上を目的とした負荷の強い運動

中級コース

足腰に痛みが少なく、体力をつけたい方におすすめです

場所：保健センター
 内容：筋力トレーニングや体力アップの運動

★火曜日クラス 日時:毎週火曜日 13時30分～14時30分(受付13時～)

★水曜日クラス 日時:毎週水曜日 10時30分～11時30分(受付10時～)

初級コース

足腰に痛みがある方。普段運動していない方、立ち座りが辛い方におすすめです

実施日：**毎週火曜日** (祝日・年末年始は除く)
 内容：足腰を鍛えバランスを保つ運動や筋力トレーニング
 送迎：移送サービス登録者のうち希望される方

★上札内クラス 時間:10時30分～11時30分(受付10時～) 場所:上札内交流館

★まちなかクラス 時間:15時～16時(受付14時30分～) 場所:保健センター

お申込み・お問い合わせ

地域包括支援センター(保健センター内)

TEL: 67-2321