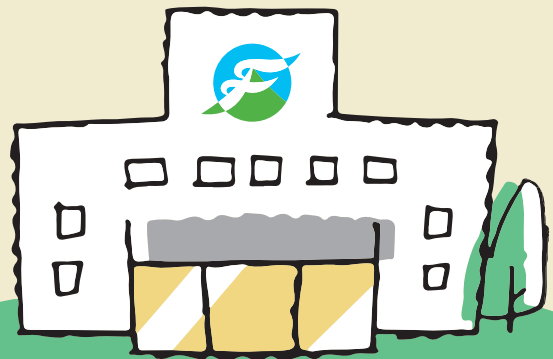


楽しく始めてみませんか?

運動教室のご案内

健 康づくりに欠かせない「運動」。日常生活の中で運動習慣を身に付けて積極的に体を動かすことは、足腰の筋肉の衰えを防ぎ、健康と要介護の間の虚弱の状態を意味する「フレイル」の予防につながります。さらに、仲間と楽しく体を動かすことは、認知症の予防にも効果的!この機会に楽しく健康づくりを始めてみませんか。対象年齢に該当する住民の皆さまは、どの教室でも参加可能です。ただし、参加できるのは1人1教室のみ。町のコスモス体操教室の参加者は申し込みできません。料金は参加人数などで変更する場合があります。病気治療中の人は、主治医に確認の上お申し込みください。皆さまのご参加をお待ちしています。



65
歳以上

いきいき体操クラブ



日程▶月4回・火曜日／13:30～14:30
内容▶軽いエアロビクス、ストレッチなど
料金▶年4,300円
保険料▶年1,200円
会場▶中央公民館

60
歳以上

はつらつ運動教室



日時▶毎週水曜日／9:30～11:00
内容▶軽い運動、ストレッチなど
料金▶月500円／保険料▶年1,200円
※64歳以下の保険料は1,850円
会場▶方城分館

20～64
歳対象

健康づくり教室



日程▶月3回・水曜日／19:20～20:50
内容▶軽い筋トレ、有酸素運動など
料金▶月1,000円
保険料▶年1,850円
会場▶方城分館

20
歳以上

コッ骨教室



日時▶月4回・火曜日／13:30～15:00
内容▶ボールエクササイズなど
料金▶月400円／保険料▶年1,200円
※64歳以下の保険料は1,850円
会場▶金田分館

20
歳以上

ステップクラブ



日時▶月4回・金曜日／13:30～15:00
内容▶エアロビクス、ストレッチなど
料金▶年5,000円／保険料▶年1,200円
※64歳以下の保険料は1,850円
会場▶赤池体育センター

各運動教室の申込・問い合わせ先

福祉課 ☎ 22-7762

健康づくり教室のみ▼

保険健康課 ☎ 22-3518

