村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

地域包括支援センターからのお知らせ

令和８年１１月２０日

令和8年度

いつまでも自分らしく、元気に！

65歳～74歳の教室



緩める　**整える**　**鍛える**

年齢を重ねても自立し、自分らしい生活ができるよう
肩・腰・膝のコンディショニングを行います。
有酸素運動で汗をかいてスッキリ リフレッシュ♪
春に向けてスムーズに動ける体づくりをしましょう。

開催日時（全8回）

火曜日　10:00～11:30

①1/5　②1/12　③1/19　④1/26

⑤2/2　⑥2/9　⑦2/16　⑧3/2

会　場：ふれあい健康館

対　象：おおむね65歳～74歳

持ち物：内ズック、ヨガマット、
汗拭きタオル、飲み物、
触覚ボール、資料ファイル

※ボール購入は実費 1,700 円

講　師：健康運動指導士　児玉美幸氏

・触覚ボール
・ステップ台で有酸素運動
・筋トレ
・ハンドマッサージ　…

お申込み（12/18 締切）

地域包括支援センターへ電話か

QR コードより申込みください

お問い合わせは

地域包括支援センター　TEL 0185－22－4321　FAX 0185－22－4511

裏面もご覧ください