

【機能訓練教室】

健康で生き生きとした生活を送れるよう40歳以上の方を対象に転倒予防や運動機能を維持するため、スポーツトレーナーの指導を受けて、筋力アップや体の柔軟性・筋力バランスを強化する軽体操や運動を取り入れた機能訓練を開催しています。

●実施日

場 所	開催日	時 間
関ふれあいセンター	毎週月曜日	10:00~11:00
南白亀ふれあいセンター	毎週水曜日	10:00~11:00
白湯ふれあいセンター	毎週金曜日	10:00~11:00

【健康体操(ミックストレーニング)教室】

地域の集会所等で、65歳以上の方を対象に健康体操教室を開催しています。

ミックストレーニング指導者会の指導を受けながら、体力年齢にあった無理のない体操で、筋力アップ(転倒・骨折予防)、柔軟性やバランスを整えます。健康体操で、いつまでも自分らしい生活を維持しましょう。

●実施日

場 所	実施時間	場 所	実施時間
北川岸青年館	月曜日 13:30~14:30	中里西公民館	木曜日 10:00~11:00
中里東青年館	月曜日 15:00~16:00	浜宿東青年館	火曜日 9:30~10:30
五井西青年館	金曜日 13:30~14:30	関中島地区会館	木曜日 9:30~10:30
北日当青年館	金曜日 9:00~10:00		

●参加費 1年度 1,000円(損害保険料)

※両方の教室に参加される場合は、健康体操教室のみの負担になります。

(新型コロナウイルス感染状況により休止することもあります。)

●申込み・問合せ 健康福祉課介護保険係 TEL33-2113

