

出雲崎町社会福祉協議会からのお知らせです。

令和4年度高齢者パワーアップ事業について

～まずは、お気軽にご参加ください。～

高齢者パワーアップ事業は、65歳以上の方を対象として、運動指導員の指導のもと、ストレッチやマシントレーニングを行います。地域の仲間と一緒に体力の維持・改善に効果のある運動を行います。

いつからでも始められます。直接会場にお越しください。

記

- ・対 象：おおむね65歳以上の方
- ・日 時：平日の午前9時30分～午前11時30分
(お盆期間や年末年始を除く)
- ・会 場：月・火曜日は、ふれあいの里 リハビリ室
水・木・金曜日は、町民体育館 2階 トレーニング室
- ・その他
 - ・参加費は、無料です。
 - ・動きやすい服装でご参加ください。
 - ・内履き、タオル、飲み物をご持参ください。
 - ・送迎は行いません。



踏み台（ステップ）運動教室のご案内

踏み台（ステップ）運動教室を開催します。

適度な運動で、みんなと一緒に楽しみながら健康づくりをしませんか。

【開催日時】 午後1時30分～午後2時45分

	開 催 日
5月	11日(水)・18日(水)・25日(水)
6月	1日(水)・8日(水)・22日(水)・29日(水)
7月	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)
8月	3日(水)

計12回

- 【講 師】 星野裕美様
- 【会 場】 出雲崎町保健福祉総合センターふれあいの里 ふれあいホール
- 【定 員】 20名
- 【参加費】 1,000円(初回のみ)
- 【持ち物】 運動靴、タオル、飲み物
- 【申込み】 5/2(月)までに下記へお申込みください。



【裏面あり】

申込み先：社会福祉法人 出雲崎町社会福祉協議会
☎ 0258-41-7133