

～介護予防教室～ ココロもからだも元気に！

まる元 らくらく運動教室のご案内

「まる元」とは、地域まるごと元気アッププログラムの略です。
運動の専門家が無理なく「安心」「安全」「科学的」にみなさまの健康づくりのお手伝いをします。

● 日 時：毎週月曜日 但し祝日等の場合は開催致しません

午前コース：10時00分～11時00分（受付開始9：30～）

午後コース：13時30分～14時30分（受付開始13：00～）

定 員：各コース 25名（定員になり次第、締め切らせて頂きます。）



こんな方におすすめ

歩くのが辛くなってきた… 膝や腰が痛いけど…
最近外出しなくなったな… 運動が苦手なんだけど…など

● 場 所：東川町農村環境改善センター（多目的ホール）

● 対 象：概ね65歳以上の町民

● 参加料：月額1,000円の参加料がかかります。

● 講 師：NPO法人ソーシャルビジネス推進センター 健康運動指導士

● 持ち物：運動しやすい服装および靴、タオル、飲み物

● 内 容：イスに座っての運動を中心に、楽しく無理のない範囲で体を使い、日常生活で必要な筋肉の維持や強化、頭の活性化を図ります。

● 送 迎：午前コース、午後コース、ともに送迎バスを運行します。
希望される方は申込時にお知らせ下さい。

（※バス出発時刻は受付後の調整となります。）

<申込み及び問い合わせ>

東川町社会福祉協議会

電話 82-7505

※事前の配布物がありますので来所にて、お申込みをお願いいたします。

主催：東川町 委託先：NPO法人ソーシャルビジネス推進センター 後援：北翔大学、コープさっぽろ



Q「まる元」ってなに？

「まる元」は、地域まるごと元気アッププログラムの略。

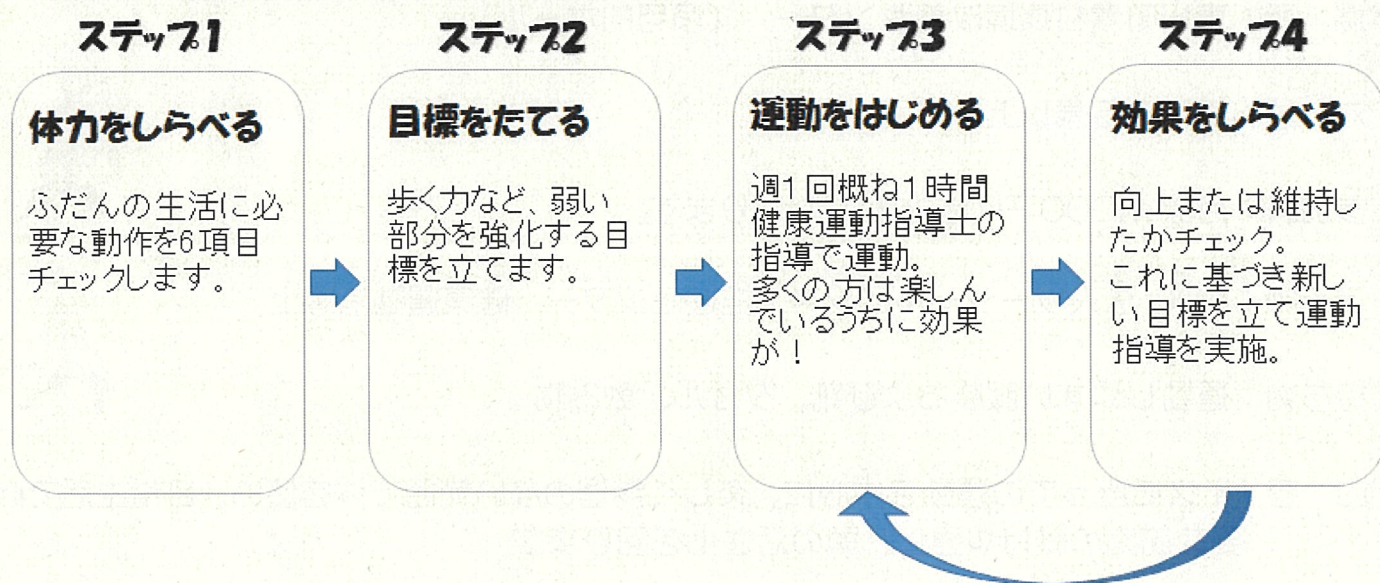
東川町が、NPO法人ソーシャルビジネス推進センターと協力して、健康運動指導士による運動教室を提供する介護予防の取り組みです。北翔大学、コープさっぽろが後援しています。

Qどんな人が対象になるの？

概ね65歳以上の方で、

- 最近歩くのが辛くなってきた
 - 膝や腰が痛く外出がおっくう
 - 何か運動を始めたいけれど、何をして良いのか分からない 等
- 今よりも「もっと元気になりたい」「体力をつけたい」とお考えの方を対象としています。

Q申し込み後、参加までの流れは？



楽しみながら、元気になりましょう☆

ひがしかわ・地域まるごと元気アッププログラム

2021年度日程表(4月～9月)

毎週月曜日(祝日はお休みです)

○午前クラス 10:00～11:00 (受付開始 9:30～)

○午後①クラス 13:30～14:30 (受付開始 13:00～)

○午後②クラス 15:00～16:00 (受付開始 14:30～)

4月	5日	12日	19日	26日
5月	10日	17日	24日	31日
6月	7日	14日	21日	28日
7月	5日	12日	19日	26日
8月	2日	16日	23日	30日
9月	6日	13日	21日	27日



9月21日は、祝日振り替えて

火曜日の実施となります！

※都合により会場が変更となる場合もあります。

変更があり次第、お知らせいたします。

☆お休み連絡・お問い合わせ先☆

東川町社会福祉協議会

0166-82-7505