

元気はつらつ教室開催のお知らせ

町では、皆さんが元気に過ごせるように各種教室を実施しています。

その一環として、健康づくりや介護予防を考えている皆さんに、よりいっそう元気で過ごせるようにストレッチ体操や筋肉トレーニングをあわせて行う教室を実施いたします。筋力、体力ともに向上させ、今よりも活動的な生活を送りましょう。

1. 対象者：健康づくりの為に運動をしたい方
足腰を鍛えたい方
介護予防に運動をやりたい方
65歳以上
2. 内容：①健康チェック（血圧、体温、脈拍）
②全身のストレッチ体操
③足・腰を中心とした筋肉トレーニング
3. 場所：老人福祉センター（湯野上）
コミュニティーセンター（檜原）
4. 時間：午前9：30～11：30、午後1：00～3：00
5. 日程：裏面をご覧ください（4月～11月分）
6. 申し込み：各会場で随時、申し込みできます。申込書の記入があります。
7. その他：動きやすい服装で参加して下さい。
飲み物は必ず持ってきて下さい。（教室中に飲みます。）
老眼等必要な方はお持ち下さい。
昼休みは自由時間となります。昼食等は各自準備してください。
昼食時お茶がありますのでコップをお持ち下さい。
実施場所をご確認下さい。
送迎はしませんので、各自お集まり下さい。



平成28年度 元気はつらつ教室 日程表(4月～11月)

時間 午前9:30～11:30 午後1:00～3:00

回数	月日	曜日	場所	内容	備考
1	4月5日	火	コミュニティーセンター	開講式	
2	4月12日	火	老人福祉センター		
3	4月19日	火	コミュニティーセンター		
4	4月26日	火	老人福祉センター		
5	5月6日	金	コミュニティーセンター		
6	5月10日	火	町民体育館(江川)	体力測定	上履き持参
7	5月17日	火	コミュニティーセンター	体力測定	上履き持参
8	5月24日	火	老人福祉センター		
9	5月31日	火	コミュニティーセンター	パークゴルフ	集合は研修室
10	6月7日	火	老人福祉センター		
11	6月14日	火	コミュニティーセンター		
12	6月21日	火	老人福祉センター		
13	6月28日	火	コミュニティーセンター		
14	7月5日	火	町民体育館(江川)	レクレーション	上履き持参
15	7月12日	火	コミュニティーセンター		
16	7月19日	火	老人福祉センター		
17	7月26日	火	コミュニティーセンター		
18	8月2日	火	老人福祉センター		
19	8月9日	火	コミュニティーセンター		
20	8月16日	火	老人福祉センター		
21	8月23日	火	コミュニティーセンター		
22	8月30日	火	老人福祉センター		
23	9月6日	火	コミュニティーセンター		
24	9月13日	火	町民体育館(江川)	レクレーション	上履き持参
25	9月20日	火	コミュニティーセンター		
26	9月27日	火	老人福祉センター		
27	10月4日	火	観音沼/養鱒公園	散策	町バス送迎
28	10月11日	火	老人福祉センター		
29	10月18日	火	コミュニティーセンター	パークゴルフ	集合は研修室
30	10月25日	火	老人福祉センター		
31	11月1日	火	コミュニティーセンター		
32	11月8日	火	老人福祉センター		
33	11月15日	火	コミュニティーセンター		
34	11月22日	火	老人福祉センター		
35	11月29日	火	ふれあいセンター	栄養講話・調理実習	