

「なごやか健康運動教室」のご案内



暑い日が続いていますが、夏バテ等体調を崩しやすい時期ですね。
そんな時こそ体調を整えるためにも、なごやかセンターの運動教室に参加しませんか？
百歳体操を基本に、その他ボールを使った体操や音楽に合わせて行うリズム運動等様々な運動を行い、楽しく継続できる内容を予定しています。
運動不足を感じられている方、更に運動を行い体力をつけたい方、介護予防を目的に筋力をつけたいという方などこの機会に楽しく身体を動かしましょう。

- 名称 なごやか健康運動教室
期日 平成30年9月5日～10月24日の間の毎週水曜日 全8回を予定
第1回目 9月5日(水)
時間 13:30～15:00 (運動時間は概ね60分)
場所 老人福祉センター なごやか (総合福祉保健センター・なごやかセンター内)
※治田学区の方については老人福祉センター巡回バス(無料・裏面参考)がご利用いただけます。
住所 栗東市安養寺190番地 電話554-6109
目的 運動を中心とした教室を通して健康増進や介護予防につなげる
内容 百歳体操や筋力向上効果のあるトレーニング、その他楽しく飽きが来ない内容で指導者が実施します。
対象 栗東市在住の概ね65歳以上の健康な方で、医師より運動を禁じられていない方。なるべく毎週水曜日の教室にご参加いただける方。
募集 10名
料金 無料
持物等 各自水分補給ができる飲み物、動きやすい服装でお越しください。
午前より老人福祉センターご利用の方は昼食・弁当等を御用意ください。
申込締切 8月22日(水)まで
申込方法 下記の申込書に必要事項をご記入いただき、直接お申込ください。
(月曜ならびに日祝祭日は休館日です)
申込先 老人福祉センターなごやか 栗東市安養寺190 (なごやかセンター内)
電話 554-6109 ファックス 554-6106



なごやか健康運動教室 申込書

氏名	性別	生年月日	年齢
住所 〒 栗東市	電話番号 — —		
来館方法(○でご記入ください) 無料巡回バス 自家用車バイク等 自転車徒歩 一般路線バス その他			