

65歳から始める筋力トレーニング

からだいきいき運動塾

芽室町のシニアの皆さまが、
いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために、
運動塾に参加してみませんか？
「5年後、10年後も元気でいたい」と思う気持ちがある方は、
ぜひお申込みください。

日 時 令和7年10月7日～令和8年1月23日（休み：年末年始）
毎週火・金曜日
9時30分～12時（全30回）

場 所 体力増進施設ひまわりⅡ（東3条1丁目1番地） 他

対象者 65歳以上の町民の方（介護保険の認定を受けている方は除く）
・医師から運動を禁止されていない方（詳細は申請時確認）
・筋力トレーニング用機械で運動できる方
・できるだけ毎回参加できる方
・教室終了後もひまわりⅡを利用し、運動を継続することができる方

内 容 ・ストレッチ・筋力トレーニング（トレーニング用機械を使用）
・身体測定、体力測定（歩行能力・筋力・バランス能力等）
・あたまの元気度チェック

参加料 4,800円（傷害補償制度の掛け金は不要）

定 員 ~~16~~人（先着順） **あと5枠**

申込期間 8月20日（水）～~~9月16日（火）~~ 10月1日（水）延長しました！

申込方法 電話（62-9724）または オンラインフォーム



その他 教室終了後の自主活動は、曜日・時間に変更になりますので、
あらかじめご了承ください。



芽室町

発行：芽室町高齢者支援課介護予防係

FAX 62-0121

メール h-kourei@memuro.net

☎62-9724



082-8651 河西郡芽室町東2条2丁目14番地 <https://www.memuro.net/index.html>