

たつの元気アップ教室



【時間】月曜コース、木曜コース：14:30～16:00 全11回

【対象】満65歳以上（令和7年度末時点）で、総合事業対象者、介護認定を受けていない方

※体調等に心配のある方は主治医に御相談の上、お申込みください。

【参加料】1回 200円

【定員】各コース15名

★1回ごとのお申込みはできません。

★応募者多数の場合抽選あり。結果は後日通知をお送りします。

【持ち物】運動できる服装・靴、飲料

【場所】たつの未来館アラバ

【講師】シンコースポーツ インストラクター



月曜コース	木曜コース	内容
1月 5日	1月 8日	体力測定、体組成測定、フレイル予防講座
1月 19日	1月 15日	きれいな姿勢で肩・腰の悩みを改善しよう 栄養・口腔ミニ講座
1月 26日	1月 22日	身体を労わるストレッチ（棒掴みレク）
2月 2日	1月 29日	インナーマッスルを鍛える筋トレ
2月 9日	2月 5日	100歳まで歩ける足腰を作ろう
2月 16日	2月 12日	マシンを使った筋力トレーニング①
3月 2日	2月 19日	マシンを使った筋力トレーニング②
3月 9日	2月 26日	マシンを使った筋力トレーニング③
3月 16日	3月 5日	転倒予防と反射訓練（ボール運動レク）
3月 23日	3月 12日	器具を使用したやさしいストレッチ
3月 30日	3月 19日	体組成測定、自宅ができるトレーニングの紹介 (タオルリレー：レク)

申込み締切

12月19日（金）

お申込み・お問合せ

辰野町役場保健福祉課 高齢者相談支援センター

（TEL）41-1111 内線：2125