

たつの元気アップ教室

健康ポイント
対象事業

【時間】月2回 月曜日：14:30～16:00 全8回

【対象】・満65歳以上（令和8年度末時点）

- ・主治医の許可が得られている方
- ・集団のプログラムに参加可能な方（個別の指導は行いません）
- ・会場までご自分で通える方

※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 アラパ受付にてお支払いいただきます

【定員】15名（たつの元気アップ教室へ初めて参加される方を優先）

※これまでの若さ保ち運動教室、男の運動教室は含めません

★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】たつの未来館アラパ アラパの泉（多目的スタジオ）など

【講師】シンコースポーツ インストラクター

※11月～2月にも同様の内容で実施予定。募集は10月に行います



日程	内容
7月13日	体力測定、体組成測定
7月27日	きれいな姿勢で肩・腰の悩みを改善しよう
8月3日	インナーマッスルを鍛える筋トレ
8月17日	100歳まで歩ける足腰を作ろう
9月14日	マシンを使った筋力トレーニング①
9月28日	マシンを使った筋力トレーニング②
10月5日	転倒予防と反射訓練(ボールキャッチレク)
10月19日	自宅でできるトレーニングの紹介 チーム対抗：レクリエーション

申込み締切

7月3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