

～今から始めよう！筋肉・体力づくり～

# 男の運動教室



【日程】9月27日(金)～11月8日(金)まで全6回

【時間】金曜日：14:00～16:00

【対象】満65歳以上80歳の男性（令和6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

健康ポイント対象事業

※病気治療中の方や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】無料

【定員】15名（抽選/新規申込者を優先）★当選結果について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

日程	内容	場所
9月27日(金)	フレイル予防講座、 体力測定、体組成測定など	たつの未来館 アラパ
10月4日(金)	ウォーキング講座	ほたるドーム
10月11日(金)	身体を労わるストレッチ	たつの未来館 アラパ
10月25日(金)	マシンを使った筋力トレーニング①	たつの未来館 アラパ
11月1日(金)	マシンを使った筋力トレーニング②	たつの未来館 アラパ
11月8日(金)	体力測定、体組成測定	たつの未来館 アラパ

申込み締切

9月13日(金)

お申し込み・お問合せ

辰野町役場保健福祉課 地域包括支援センター

(TEL) 41-1111