

～いくつになっても 若々しく 健康に～

若さ保ち教室



【日程】9月24日(火)～11月26日(火)まで全10回

【時間】火曜日：9:30～11:30

【対象】満65歳以上80歳の女性（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24日(火)	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1日(火)	ウォーキング講座①	ほたるドーム
10月8日(火)	ウォーキング講座②	ほたるドーム
10月15日(火)	きれいな姿勢で 肩・腰の悩みを改善しよう	たつの未来館 アラパ
10月22日(火)	体幹を鍛えて若々しい身体作りを ～ピラティス教室～	たつの未来館 アラパ
10月29日(火)	100歳まで歩ける足腰を作ろう	たつの未来館 アラパ
11月5日(火)	身体を労わるストレッチ	たつの未来館 アラパ
11月12日(火)	道具を使った運動で 脳と身体を活性化させよう	たつの未来館 アラパ
11月19日(火)	リズムに合わせて 楽しく有酸素運動 ～ZUMBA GOLD～	たつの未来館 アラパ
11月26日(火)	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