

いきいき健康貯筋教室

無理なく続けられる、体にやさしい運動教室
運動が初めての方でも大歓迎！



運動を始めたいけど、何から始めたら良いかわからない方、腰やひざに負担を
かけずに運動がしたい方におすすめの教室です。

対象 : 60歳以上

※過去に「カラダよろこぶストレッチ教室」
に参加された方は対象外となります。

時間 : 19:30~20:30

参加費 : 3,000円/年

教室初日に集金します。

〈効果〉

- 腰やひざの痛み改善
- 転倒予防
- 便秘解消
- 冷え性改善
- リラックス、安眠効果

まずは体験できます！

5月18日(月) 上片桐改善センター

5月25日(月) 町民体育館 卓球・剣道室

時間 19:30~20:30

お気軽にご参加ください！



〈内容〉

ゆっくり体を伸ばすストレッチと、やさしい筋トレ

〈日程〉

6月1日(月)	7月6日(月)	8月17日(月)	9月28日(月)	11月9日(月)
6月8日(月)	7月13日(月)	8月24日(月)	10月5日(月)	11月16日(月)
6月15日(月)	7月27日(月)	8月31日(月)	10月19日(月)	11月30日(月)
6月22日(月)	8月3日(月)	9月7日(月)	10月26日(月)	12月7日(月)
6月29日(月)	8月10日(月)	9月14日(月)	11月2日(月)	12月14日(月)

〈場所〉

町民体育館 (2階 卓球・剣道室)



〈持ち物〉

- ・飲み物
- ・タオル
- ・運動できる服装
- ・ストレッチをする時の敷物 (バスタオル、ヨガマット等)

〈お問合せ〉

松川町役場 保健福祉課 保健予防係

電話：0265-36-7034 (志水)

〈お申し込み方法〉

用紙にご記入いただき、役場5番窓口まで提出ください。
電話からのお申し込みも受け付けています。

「いきいき健康貯筋教室」参加申し込み用紙 締め切り日：5月15日(金)

氏名		生年月日	
住所	松川町	電話番号	