

みなさんの **元気** をつくる **教室** を **無料** で開催します！

運動習慣を身に付けたいかた、体力を維持したいかたなどのための教室を開催します。
運動を始めたいかた、いつまでも元気に過ごしたいかた、ぜひご参加ください。
※身体状況により、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

申込期間：3月3日(休)～3月25日(金)

※申し込み多数の場合は、抽選になります。



年齢や体力に合わせて、
トレーニング機器を使っ
た筋力トレーニングや健
康体操を行います。



年齢や体力に合わせて、
水浴訓練室で水中歩行や
水中運動を行います。

申込先：保健センター TEL0897-52-1215 場所：総合福祉センター（もてこい元気館）

教室名	対象	定員	期間	時間	場所
肥満予防教室	肥満傾向のある 40歳以上	15人	4月5日～7月1日 毎週火・金曜日24回	9時30分～11時30分	ふれあいトレーニングルーム 水浴訓練室
水中エクササイズ	40～64歳	15人	4月7日～6月23日 毎週木曜日12回	13時15分～14時45分	水浴訓練室
はつらつ健康教室	40～64歳	15人	4月8日～7月1日 毎週月・金曜日24回	13時15分～14時45分	ふれあいトレーニングルーム 水浴訓練室
バランスエクササイズ教室	60歳以上	15人	4月11日～7月13日 毎週月・水曜日24回	9時30分～11時30分	ふれあいトレーニングルーム 水浴訓練室
膝・腰すっきり教室	60歳以上	15人	4月12日～7月8日 毎週火・金曜日24回	9時30分～11時30分	ふれあいトレーニングルーム 水浴訓練室
水中ウォーキング	60歳以上	15人	4月13日～7月6日 毎週水曜日12回	9時30分～11時30分	水浴訓練室
西条筋肉バンバン教室	60歳以上	12人	4月18日～7月28日 毎週月・木曜日28回	9時30分～11時30分	ふれあいトレーニングルーム
西条筋肉バンバン教室	60歳以上	12人	4月18日～7月28日 毎週月・木曜日28回	13時15分～14時45分	ふれあいトレーニングルーム

申込先：小松保健センター TEL0898-72-6363 場所：小松保健センター

教室名	対象	定員	期間	時間	場所
小松筋肉バンバン教室	60歳以上	12人	4月18日～7月27日 毎週月・水曜日28回	14時30分～16時	機能訓練室
小松筋肉バンバン教室	60歳以上	12人	4月19日～7月29日 毎週火・金曜日28回	14時30分～16時	機能訓練室