

こいこい元気教室開催のお知らせ

～ズッコケ三人組の故郷己斐の町でズッコケない身体作りをしませんか～

己斐・己斐上地区にお住まいのおおむね65才以上の方を対象に、転倒予防教室を開催いたします。
最近運動不足の方、よく転ぶようになったと思っている方、体力の低下を感じている方、ぜひご参加下さい。

日時 : R7年4月7日～6月30日の間の月曜日(祝日除く)
全12回 13:30～15:00 (最終日は15:30)

場所 : 己斐上公民館 ホール

講師 : 健康運動指導士・健康運動実践指導者

持物 : タオル・水分補給用の飲み物
運動しやすい服装・靴でご参加下さい。

参加費 : 無料



回数	日程	内容
第1回	4/7	オリエンテーション・体力測定(事前)・カウンセリング
第2回	4/14	・ストレッチ ・自宅でできる筋力トレーニング ・道具を使った運動 ・軽い有酸素運動 ・筋力をアップさせる栄養講座、ACP講座 (教室開催中に各1回、30分程度開催) ※内容は一部変更になる場合がございます。 あらかじめご了承下さい。
第3回	4/21	
第4回	4/28	
第5回	5/12	
第6回	5/19	
第7回	5/26	
第8回	6/2	
第9回	6/9	
第10回	6/16	
第11回	6/23	
第12回	6/30	体力測定評価・これまでの体操の復習・終了式

申し込み期間 : **3月10日(月) 8:45 受付開始**
3月19日(水) 17:30 受付終了

《 注 意 事 項 》

本教室は、安全面への配慮から定員 **(30名)** を設けさせていただいております。

参加申し込みの受付は、「**お電話のみで先着順**」となりますのでご注意下さい。

お電話は包括支援センター営業時間中(月～土 8:30～17:30) にお願ひします。

主催 : 己斐・己斐上地域包括支援センター **共催** : 己斐上公民館

082-275-0087