

令和8年度（後期）

参加者募集中！



男性のための筋力アップ運動教室

浄土ヶ浜エターナルグリーンを使用

体を動かせば、毎日がもっと面白くなる！

年齢を重ねても、まだまだ体は変えられます。ストレッチから軽い筋トレ、体力づくりのためメニューまで、無理のない範囲で挑戦できます。

楽しく体を動かして、一緒に筋力・体力アップを目指しましょう。



頑張るか、超頑張るか！



ボールなどを使って脳トレもします

対象：市内在住の 65 歳以上の男性

毎週木曜日 午後 1 時 30 分～3 時 30 分（受付 1 時～）

日 程		会場：市民交流センター
① 10 月 8 日	体力測定	多目的ホール
② 10 月 15 日		
③ 10 月 29 日		
④ 11 月 5 日		
⑤ 11 月 12 日		
⑥ 11 月 19 日		会議室 1・2
⑦ 11 月 26 日		多目的ホール
⑧ 12 月 3 日		会議室 1・2
⑨ 12 月 10 日		
⑩ 12 月 17 日	体力測定	

★運動指導

健康運動指導士
大槌和広氏



★介護予防講話

宮古第一病院
理学療法士
作業療法士等

持ち物：飲み物、タオル、
動きやすい服装

※当日は自宅で体温を測定し、発熱や風邪症状がある場合は、お休みするようお願いいたします。

問い合わせ・申し込みメ切：10 月 5 日（月）途中参加も可能な場合がありますので、お問い合わせください。

電話 宮古市介護保険課地域包括支援センター
0193-68-9086

WEB予約

