

令和8年度(前期)

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。



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

介護予防の講話もあり、日々の生活に役立つ知識も学べます。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。

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	講師	
①5月14日 <u>体力測定</u>	多目的ホール	★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	
②5月21日 ③5月28日	会議室1・2		
④6月4日 ⑤6月11日	多目的ホール		
⑥6月25日	会議室1・2		
⑦7月2日 ⑧7月9日	多目的ホール		
⑨7月16日 <u>体力測定</u>	駐車場ご利用の際は無料処理を行います。 当日受付にご提示ください。		
⑩7月23日			

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、発熱等の症状がある場合は、お休みするようお願いします。

問い合わせ・申し込みメ切:5月11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

