

森アリーナトレーニング教室のご案内

65歳以上のみなさん！

トレーニングマシンを使って、**身体**をきたえて
いつまでも**若々しく**、**元気に**すごしましょう！

背すじをピン！美しい姿勢を維持したい方、**転倒に不安**を
感じ始めた方におすすめします。

ぜひ、ご参加ください。



◆対象者 65歳以上の方で、医師から運動を止められていない方

◆内容 三輪 祐子先生（スポーツインストラクター）
による運動指導やアドバイス

◆実施日 全6回（水曜日）※裏面より希望日を申込みください。

◆定員 各回 4名

◆時間 午後1時30分～3時

◆場所 森町総合体育館 森アリーナトレーニング室

◆持ち物 1回300円（利用料150円、トレーニング室使用料含む）
動きやすい服装、室内用運動靴、汗ふきタオル、
飲み物、老眼鏡（必要な方）



申込み 森町地域包括支援センター

問合せ先  0538-85-6341



介護予防で若ガエル!!