

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

マシントレーニングで体を鍛えませんか。
理学療法士が体力測定、運動方法を分かりやすくご指導します。教室終了後、自分でマシンを扱えるようになり、トレーニングできることが目標です。
動きやすい服装でご参加ください。



- ◆対象者 65歳以上で、医師から運動を制限されていない方
- ◆参加回数 1人6～8回まで
- ◆日時 水曜日 午後2時00分～午後3時00分
(測定日 午後1時30分～)
- ◆場所 森町総合体育館（森アリーナ）トレーニング室
- ◆利用料 1回150円（トレーニング室使用料）
- ◆持ち物 室内用運動靴、飲み物、汗ふきタオル
- ◆申込み方法 福祉課窓口または電話にてお申し込みください。
- ◆開催日



自宅でできる運動も
ご指導いたします！



4月	3日	7月	3日	10月	2日	1月	8日
	10日		10日		9日		15日
	17日		17日		16日		22日
	24日		24日		23日		29日
			31日		30日		
5月	1日	8月	7日	11月	6日	2月	5日
	8日		14日		13日		12日
	15日		21日		20日		19日
	22日		28日		27日		26日
	29日						
6月	5日	9月	4日	12月	4日	3月	5日
	12日		11日		11日		12日
	19日		18日		18日		19日
	26日		25日		25日		26日



申込み・問合せ先 森町地域包括支援センター ☎85-6341