

# 65歳以上の方を対象とした 冬期高齢者自主運動事業・高齢者向け基礎体力向上講座 参加者募集

冬はどうしても外出の機会や活動量が減り、筋力が低下しやすい季節です。

町では65歳以上の方を対象とした冬期高齢者自主運動事業および高齢者向け基礎体力向上講座を次のとおり行います。総合体育館を上手に活用し、積極的に身体を動かして筋力を保ち、元気に冬を乗り越えましょう。

## 冬期高齢者自主運動事業

総合体育館に行き、ご自分のペースで運動をすることができます。

申込みされた方には総合体育館冬季利用券をお送りします。(実施期間中に65歳を迎える方で参加を希望される場合は、対象年齢に達した時点で利用券をお送りします。)

- 実施期間 11月1日(金) から 3月31日(月) まで  
対 象 町内在住の65歳以上の方(冬期間継続して総合体育館へ通える方)  
場 所 総合体育館  
定 員 250名  
持 ち 物 上履き(運動靴)・動きやすい服装であれば普段着で良いです  
申込期限 10月18日(金) まで

## 高齢者向け基礎体力向上講座

頭と体を使った体操などを通じて、みんなで楽しく運動をしませんか？

講座は全6回実施しますので、ぜひご参加ください(初回参加時に日程表を配布します)。

- 初回日時 11月14日(木) 13時00分~14時00分  
対 象 町内在住の65歳以上の方  
場 所 総合体育館 武道場  
定 員 25名  
講 師 合同会社福祉トータルサポート「紬生」  
介護予防指導士 佐々木 一樹 氏  
参加料 無料  
申込期限 10月18日(金) まで



## 冬期高齢者自主運動および高齢者向け基礎体力講座の申込・お問合せ

すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021

申込URL <https://logofom.jp/form/x22d/694041>



※ 冬道は滑りやすいので、羽幌町内循環バス「ほっと号」を利用すると便利です

3便 朝日団地(体育館前) 12時30分 着

4便 朝日団地(体育館前) 15時07分 発