

冬季自主運動事業・基礎体力向上講座

65歳以上の
の方対象

参 加 者 募 集

みんなで
楽しく運動！

冬の時期は、気温の低さと雪の影響で、運動する機会が減りがちですが、実は体が体温を上げようとして基礎代謝も上がるため、運動することで脂肪を燃やし、筋肉をつけるチャンスでもあります。

冬の時期の運動に、ぜひ冬季自主運動事業・基礎体力向上講座をご活用ください。

〇●冬季自主運動事業●〇

実施期間 11月1日(日)～3月31日(水)

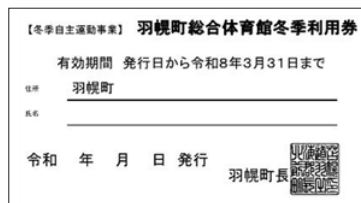
事業内容 総合体育館を無料で使える冬季利用券をお送りします。期間中は何度でも利用可能で、自分の体調に合わせて運動メニューや利用時間を自由に設定することができます。体成分分析機(体の筋肉量や体年齢が測れる機械)も使用できます。

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

申込期限 10月16日(金)



〇●基礎体力向上講座●〇

講師の先生を招き、頭と体を使った体操などを行います。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。ぜひご参加ください。

初回日時 11月12日(木) 13時00分～14時00分 ※初回参加時に2回目以降の日程表を配布します

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16日(金)



申込方法

電話またはQRコードから
お申込みください。



総合体育館へは循環バス「ほっと号」が便利！

☆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 着

➡申込先・お問合せ

地域包括支援センター(すこやか健康センター内) ☎ 62-6021