

# 2024年 毎月第1水曜日



## 脚腰元気教室 チャレンジ運動デイ

### ～チャレンジ運動デイ～

- ★ 時 間 9:00～12:00 (時間内にお越しください)
- ★ 場 所 2F チャレンジ運動ルーム
- ★ 運動内容 様々な運動機器を自由に利用できる時間です。  
初めての方でも安心して運動が行えるよう、  
健康運動指導士が指導します。



### ～脚腰元気教室(集団指導)～

- ★ 時 間 10:00～11:30
- ★ 場 所 2F 多目的ホール
- ★ 運動内容 フレイル予防、転倒予防、下肢筋力の低下を防ぎ、  
自宅で行える運動をみんなで楽しく椅子に座って行います。

ストレッチマットを  
お持ちの方は  
ご持参ください!



#### ◎ 持ち物

運動できる服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給できる物など

#### ◎ 対 象

どなたでも参加可能です。



事前のお申し込みは必要ありません(参加無料・定員なし)。

◎ 参加する運動は、どちらか1つでお願いいたします。

### 2024年度 (4月～9月)予定表

4月17日	5月1日	6月19日	7月3日	8月7日	9月4日
-------	------	-------	------	------	------

※脚腰元気教室は9月末をもって終了予定です。 お問い合わせ 健康推進課 電話28-7123