



御嵩町防災コミュニティセンター

筋力トレーニング教室

参加者募集！

6台のマシンを使用し、全身の筋力トレーニングをおこないます。体を動かすことに自信がない方でも専用のマシンを使用するため安心して行うことができます。

対象者 御嵩町在住の65歳以上の方で

1. 介護保険の認定を受けていない方
2. トレーニングをおこなうことに身体的支障がない方
(受診中の方は、主治医に許可を得てください。)

期 間

	日にち	曜日		日にち	曜日
1回目	12月 5日	金	5回目	1月 9日	金
2回目	12月12日	金	6回目	1月16日	金
3回目	12月19日	金	7回目	1月23日	金
4回目	12月26日	金	8回目	1月30日	金

時 間

午前 9:30～ 午前 11:30

会 場

御嵩町防災コミュニティセンター **定 員** 10名

※送迎あり ご希望の方は申し込み時、お申し出ください

参加費

8回 1,000 円

(初回教室参加時、8枚綴の回数券を購入いただきます。)

申し込み方法

10月31日(金)までに地域包括支援センターへお申し込みください。

御嵩町地域包括支援センター(御嵩町役場 北庁舎3階)
電話: 66-8210 ファックス: 66-8010 担当: 後 藤