

回 覧

裏面もご覧ください。

# 人生110年時代を実現する 裏切らない体づくり講座



いつまでもいきいき元気に!

健康寿命を延ばす簡単  
筋トレ法を教えてください。

「みんなで筋肉体操」  
しませんか?

## 講師：谷本 道哉氏

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授

日 時： 令和7年7月4日(金)  
13:30~15:30

会 場： 中公民館 3階 大ホール

対 象： 65歳以上の町民  
(介護認定申請していない方)

定 員： 60名 参加費： 無 料

持ち物： 運動靴・汗拭きタオル・筆記用具



申込み・お問い合わせ

御嵩町地域包括支援センター 0574-66-8210(直通)

送迎もあります。必要な方は申込みの際、お申し出ください。

申込み締切：6月27日(金)まで



伏見にこここ館

# 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**

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。)

**日にち**

|     | 日にち   | 曜日 |     | 日にち   | 曜日 |
|-----|-------|----|-----|-------|----|
| 1回目 | 7月30日 | 水  | 5回目 | 9月3日  | 水  |
| 2回目 | 8月6日  | 水  | 6回目 | 9月10日 | 水  |
| 3回目 | 8月20日 | 水  | 7回目 | 9月17日 | 水  |
| 4回目 | 8月27日 | 水  | 8回目 | 9月24日 | 水  |

**時間**

13:30 ~ 15:30

**会場**

伏見にこここ館

**定員**

10名

**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**

6月25日(水)までに地域包括支援センターへお申し込みください。

※送迎が必要な方は、お申込みの際、お申し出ください。

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

裏面もご覧ください。