



みたけ健康館 **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	4月 9日	木	5回目	5月 7日	木
2回目	4月 16日	木	6回目	5月 14日	木
3回目	4月 23日	木	7回目	5月 21日	木
4回目	4月 30日	木	8回目	5月 28日	木
9回目	6月4日	木	フレイル予防教室		

時 間

13:30～ 15:30

会 場

みたけ健康館

※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 (9回目は無料の講座になります。)

(初回教室参加時、8枚綴の回数券を購入いただきます。)

定 員

10名

申し込み方法

3月18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。

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