

令和7年度 体 操 教 室

～老化に負けるな！65歳から始める運動習慣～

2月・3月 参加者募集中！

健康寿命を延ばし、介護保険サービスに頼らず生活できる身体づくりを目指すため、健康運動指導士などが自宅のできる運動の紹介や指導を行います。

【対象者】65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方

【持ち物】運動しやすい靴・水分・汗拭きタオル・バスタオルまたはヨガマット

【参加費】500円

2月	10日(火)	10:00～11:00	伏見公民館	小原先生
2月	20日(金)	10:00～11:00	大庭台集会所	金子先生
3月	10日(火)	10:00～11:00	伏見公民館	小原先生
3月	25日(水)	10:00～11:00	大庭台集会所	金子先生

大庭台集会所（大庭台第一公園総合集会所）：御嵩町中 2678-137

*必ず10日前までに予約をしてください。（定員20名）

*無料で送迎します。

<予約先>：御嵩町在宅介護支援センター 0574-67-8324



小原 徳子 先生

【動ける身体づくりを目指して！】

動きケア®パーソナルトレーナーの「おはら」です。動きやすい身体づくりを目指して◆ひとつひとつ丁寧に◆繰り返し行います。少し手話もできるので、身振り手振りでわかりやすく進めていきます。



金子 真美 先生

【明るく！楽しく！元気よく！】

健康運動指導士。こわばりがちな身体をほぐし、筋トレ、有酸素運動、脳トレなど、生活に必要な体力をつける運動を楽しく行う盛りだくさんの教室です。強度はそれぞれ調節できるので心配ご無用！わっはっはー！と笑って、心も体も元気になりましょう。