

平成29年度

「天平の里 はつらつ運動教室」日程表

いつまでも元気で暮らすために、年齢や体力、健康状態に応じて、適度に身体を動かすことはとても大切なことです。

「天平の里 運動教室」では、月1回、健康運動指導士の先生と一緒に運動をします。体操や運動は、ひとりではなかなか続かないこともあります。皆さんと一緒に楽しくからだを動かしましょう。

- ★「からだを動かしたいけど・・・
膝や腰が痛くてできない。」
- ★「つまづくことが多くなった。」
- ★「体力がなくなって・・・。」
- ★「運動したいけど方法がわからない。
「自分にあった体操を知りたい。」



★申込不要。是非ご参加ください！お待ちしております。

会場：天平の里			
※入館料をお支払いください。			
毎月第2 月曜日 (祝日の場合は翌週になります。)			
10:00～11:00			
5 月 8 日 (月)	【内 容】 ★ みんなで運動(40分) ・ストレッチ ・座ってできる筋力トレーニング ・腰や膝、肩にやさしい運動 ★ 運動指導 健康増進センターアスロン 健康運動指導士		
6 月 12 日 (月)			
7 月 10 日 (月)			
8 月 21 日 (月)			
9 月 11 日 (月)			
10 月 16 日 (月)			
11 月 13 日 (月)			
12 月 11 日 (月)			
1 月 15 日 (月)			
2 月 19 日 (月)			
3 月 12 日 (月)			



お問い合わせ先：中能登町高齢者支援センター 72-2697

平成29年度

「ゆうゆう はつらつ運動教室」日程表

いつまでも元気で暮らすために、年齢や体力、健康状態に応じて、適度に身体を動かすことはとても大切なことです。

「ゆうゆう運動教室」では毎週の運動に加え、月1回健康運動指導士の先生と一緒に運動を実践いたします。

体操や運動は、ひとりではなかなか続かないこともありますが、皆さんと一緒に楽しくからだを動かしましょう。

- ★「からだを動かしたいけど・・・
膝や腰が痛くてできない。」
- ★「つまづくことが多くなった。」
- ★「体力がなくなって・・・。」
- ★「運動したいけど方法がわからない。」
「自分にあった体操を知りたい。」



★申込不要。是非ご参加ください！ お待ちしております。

会場：老人福祉センター ゆうゆう

※入館料をお支払いください。

毎週 月曜日

10:40～11:40

毎月第4 月曜日は運動指導の先生が来ます。

※祝日の場合は翌週

日	【内容】
5月22日(月)	★みんなで運動(40分) ・ストレッチ ・座ってできる筋カトレーニング ・腰や膝、肩にやさしい運動 ★運動指導 健康増進センターアスロン 健康運動指導士
6月26日(月)	
7月24日(月)	
8月28日(月)	
9月25日(月)	
10月23日(月)	
11月27日(月)	
12月25日(月)	
1月22日(月)	
2月26日(月)	
3月26日(月)	



お問い合わせ先：中能登町高齢者支援センター 72-2697