令和８年度 みどり市通所型介護予防事業

はつらつ体操教室

外は北風の吹く寒い季節でも、みんなで体を動かせば心も身体もほっこり。
教室では、バランスボールやダンベルなどを使った筋力トレーニングをはじめ、ヨガ、ピラティス等のストレッチ体操を行います。
楽しく動いて、運動不足を解消し、とっておきの冬を過ごしましょう。

■日　　程　(全８回)

令和９年	１月２２日（金）
	１月２９日（金）
	２月　５日（金）
	２月１２日（金）
	２月１９日（金）
	２月２６日（金）
	３月　５日（金）
	３月１２日（金）



■時　　間　午後２時～３時３０分

■会　　場　ヤクルトグリーンアリーナ（サブアリーナ）

■対 象 者　65 歳以上のみどり市民(なるべく全日程参加可能な方)

■募集人数　20 名（先着順　ただし、令和 6･7 年度に受講していない人を優先します。）

■料　　金　無料

■服装・持ち物　動きやすい服装、室内用の運動靴、飲み物、タオル、着替え（必要な方）等

■申 込 先　介護高齢課高齢福祉係　（0277）76−0974

■申込み方法　電話でお申込みください。
※受付時間 8:30～17:15(土日祝日及び 12 月 28 日から 1 月 3 日を除く)

■申込期間　令和８年 12 月 14 日（月）から令和９年１月　８日（金）まで

※定員に達し次第、締切となります。