

平成24年度 (8月～11月)

貯筋教室 (転倒予防体操)



＜対象＞ 60歳以上で身体機能が衰えており、運動する機会の少ない方

＜会場・日程＞

一宮スポーツ文化センター	火・午後
神山としよりの家	火・午前
葉栗老人いこいの家	金・午前
浅野老人いこいの家	水・午前
時之島老人いこいの家	金・午前
重吉老人いこいの家	金・午後
浅井老人いこいの家	水・午前
ニッケ地域交流センター	金・午前
奥としよりの家	木・午前
萩原老人福祉センター	月・午前

千秋老人いこいの家	木・午前
起つどいの里	火・午前
尾西生涯学習センター西館	水・午前
三条つどいの里	土・午前
朝日西つどいの里	木・午後
開明児童館	水・午前
木曾川老人いこいの家	火・午前
木曾川老人福祉センター	水・午前
木曾川西部いこいの家	木・午前

午前：1部 9:45～10:30 2部 10:45～11:30 午後：1部 13:30～14:15 2部 14:30～15:15

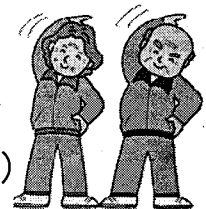
※ニッケ地域交流センター：1部 9:15～10:00 2部 10:15～11:00

● 詳しい日程は裏面の日程表をご覧ください。

※1部は混雑が予想されますので、2部にご参加ください。

※1人1会場のご利用でお願いします。

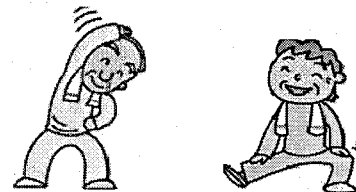
＜参加費＞無料(申し込みは不要です。直接会場へお越しください。)



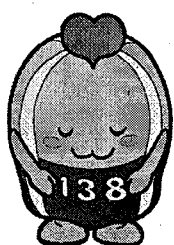
＜実施内容＞

第1週	力をつける歩き方
第2週	柔軟性の強化
第3週	筋力の強化
第4週	バランス感覚の強化
第5週	フリー

※体力チェック及び健康講話・健康相談を実施します。(年2回)



大雨・洪水・暴風・大雪など警報発令時、または警報が発令する可能性がある場合は教室開催を中止することがあります。迷われる場合は高年福祉課までお問い合わせください。



一宮市 福祉子ども部 高年福祉課
電話：28-9151