

転倒予防 水中ウォーキング

～関節にやさしく、バランス能力を鍛えましょう～

浮力のある水中は、関節への負担が**少**なく、
水の抵抗力により、
少しの動きでも**大**きな運動量が得られます。

楽しく水中歩行をしながら、
転倒予防ができる体にしていきましょう！

➤ 対象者 おおむね65歳以上の市民の方

➤ 日 時 おおむね毎週**木曜日**
➤ (詳細は日程表をご確認ください)

午後1時15分～午後1時45分

➤ 場 所 **温泉アクティブセンター**

(住所:東御市布下6-1 電話:61-6001)

➤ 持ち物 水着、プール用の帽子、タオル、水分等

➤ 費 用 利用者負担 **1,200**円 (入館料)

➤ 内 容 水中ウォーキング、ストレッチなど



～心も体も“らくらく”（楽しく楽に）教室～

最近体力落ちた気がするなあ
膝や腰が痛いけど、病院に行くほどでも...
おしゃべりもしないし、笑うことも少なくなったなあ...そんな時！



無理せず & 楽しく 一緒に体を動かしませんか？

- 対象者 おおむね65歳以上で楽しく介護予防に取り組みたい方
- 日時・場所（1回の教室は45分間で、入れ替え制です）

○中央公民館 1階 第4学習室

毎週水曜日（祝日除く）①午前10時～ ②午前11時～

○滋野コミュニティセンター 2階

毎週火曜日（祝日除く）①午前10時～ ②午前11時～

○柵津公民館 2階

毎週水曜日（祝日除く）①午後1時～ ②午後2時～

○和コミュニティセンター 2階

毎週月曜日（祝日除く）①午前10時～ ②午前11時～

○北御牧公民館 2階講堂

毎週金曜日（祝日除く）①午前10時～ ②午前11時～

※感染症の状況等により日時が変更になる場合があります。事前にご確認ください。
※教室の参加人数を調整するため、各教室を2回ずつ開催します。

できるだけ、自宅電話番号の末尾が偶数の方は①、奇数の方は②の教室にご参加ください。

- 持ち物 タオル、水分等
- 内容 ストレッチ、スクエアステップエクササイズ、レクリエーション、ボッチャなど



～ 貯“筋”教室 ～

気力！体力！筋力！アップ！

いつまでも
自分のやりたいことを
好きなだけ続けるために…

スクワットなどで、しっかり**貯筋**！

器械を使わず、自分の体の重さを使っ

筋カトレーニングです



➤ 対象者 おおむね65歳以上で筋カトレーニングをしたい方

➤ 日時 **第2・4火**曜日(祝日以外)

①午後1時～午後1時45分

②午後2時～午後2時45分

※感染症の状況等により日時が変更になる場合があります。事前にご確認ください。
※教室の参加人数を調整するため、各教室を2回ずつ開催します。

できるだけ、自宅電話番号の末尾が偶数の方は①、奇数の方は②の教室にご参加ください。

➤ 場所 東御市**武道館** 柔道場

※7～9月は総合福祉センター

➤ 持ち物 タオル・水分等(上履きはいりません)

➤ 内容 器械(マシン)を使わないで、
腹筋やスクワットなどの筋カトレーニング

参加費
無料

【問合せ先】東御市地域包括支援係 電話0268-64-5000

～ かんたん体操教室 ～

ケガ予防&全身の筋肉のバランスを整えよう

最近、体力が落ちてきたなあ
足腰が弱くなってきたなあ
肩こりもあるし…

でも、どうやって体を動かせばいいんだろう…

簡単な体操で、一緒に体を動かしませんか？

おなかや足など大きな筋肉を優先的に鍛えることで
全身の筋バランスが整い、ケガの予防になります。



➤対象者 おおむね65歳以上で全身の体力をつけたい方

➤日 時 原則**第1・3木曜日**(祝日以外)

①午後1時～1時45分

②午後2時～2時45分

※感染症の状況等により日時が変更になる場合があります。事前にご確認ください。
※教室の参加人数を調整するため、各教室を2回ずつ開催します。

できるだけ、自宅電話番号の末尾が偶数の方は①、奇数の方は②の教室にご参加ください。

➤場 所 東御市**武道館**柔道場

※7～9月は総合福祉センター

➤持ち物 タオル・水分等(上履きはいりません)

➤内 容 ストレッチ

全身の筋肉を意識した運動

参加費
無料

【問合せ先】東御市地域包括支援係 電話0268-64-5000