

～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**あなた!**

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(都合により変更になる場合があります)
 - 東部人権センター3階大会議室 又は 中央公民館3階講堂
毎週水曜日(祝日除く)午前10時～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)午前10時～午前11時
 - 柵津公民館 2階
毎週水曜日(祝日除く)午後2時～午後3時
 - 和コミュニティセンター 2階
毎週月曜日(祝日除く)午前10時～午前11時
 - 北御牧公民館 2階
毎週金曜日(祝日除く)午前10時～午前11時
- 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、ポッチャなど

参加費
無料



【問合せ先】東御市地域包括支援係 電話0268-64-5000

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**金曜日**
(詳細は日程表をご確認ください)
- 午後2時～午後2時30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

【問合せ先】東御市地域包括支援係 電話0268-64-5000

～ 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ての
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)

午後2時～午後3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。

- 場所 東御市**武道館** 剣道場
※6～9月は総合福祉センター3階
- 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)

午後2時～3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。

➤場 所 東御市**武道館**柔道場

※6～9月は**総合福祉センター3階**

➤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