

令和7年度

いきいき元気 運動教室

i ki i ki gen-ki

undo - kyoshitsu

リズムに合わせて認知機能・身体機能低下予防



リズムに合わせて楽しみながら、
脳も体も動かします。

たくさん笑って汗をかこう！

楽しくなければ続かない！

チャレンジするだけで
大成功！！

- ◆ 対象 → おおむね 60 歳以上の方
- ◆ 場所 → 舞戸公民館 大ホール
- ◆ 料金 → 200 円 (初回参加時のみ)
- ◆ 用意するもの

→ 動きやすい服装・汗拭きタオル
・運動靴・飲み物 など

※当日はしっかり朝ご飯を食べて、
お薬もきちんと飲んで来てください。

※初回 10 月 8 日、最終回 2 月 25 日は
受付 9:00～→筋力テスト 9:30～
運動教室 10:00～

◆ 日程→ 10:00～11:00
(受付は 9:30～)

① 10 月 8 日(水)	⑦ 1 月 7 日(水)
② 10 月 20 日(月)	⑧ 1 月 14 日(水)
③ 11 月 12 日(水)	⑨ 1 月 21 日(水)
④ 11 月 26 日(水)	⑩ 1 月 28 日(水)
⑤ 12 月 3 日(水)	⑪ 2 月 4 日(水)
⑥ 12 月 17 日(水)	⑫ 2 月 18 日(水)
	⑬ 2 月 25 日(水)

お問い合わせ・お申込みは→ ほけん福祉課 地域包括支援センター 82-0959