

生きがいき教室

すこやか運動教室の実施方法を変更します！

お家でできる体の動かし方を
一緒に考えます!!!

運動の相談日

お家で過ごす時間が増えて、運動不足になっていませんか？

「雪道を歩くのは自信がない」「家では体を動かしていない・・・」など、大切なこととわかっていても、冬は体を動かす時間が少なくなってしまうものです。

これからの春夏に向けて、介護予防のための運動に取り組んでみませんか？

お家でできる運動やストレッチ体操など、個別に指導します。

- 対 象 65歳以上の町民
- 内 容 講師による個別指導 ※同じ受付時間に3名まで受付します。
- 相談時間 30分
- 利用料 無料
- 日程・会場・講師

みなさんにあった
「体の動かし方」を指導します。



コース（曜日）	会 場	講 師
火曜日コース	カルチャープラザ「Eki」（多目的ホール）	NPO 法人 サンクススポーツクラブ
木曜日コース	カルチャープラザ「Eki」（多目的ホール）	NPO 法人 サンクススポーツクラブ
金曜日 午前コース	農村環境改善センター（多目的ホール）	株式会社 ファインエイジング
金曜日 午後コース	南部公民館（多目的ホール）	株式会社 ファインエイジング

- 申込み ①希望コース、②日程、③受付時間を選んで、
事前に電話で、下記までお申し込みください。

※詳細は裏面をご覧ください。

- その他 動きやすい服装で、運動靴を持参してください。



申込み・問い合わせ

栗山町地域包括支援センター

（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口） 電話 73-2255

申込方法は・・・①希望コース、②日程、③受付時間を選んで、
日程前日までに、電話で下記までお申し込みください。

<申込み・問い合わせ> 栗山町地域包括支援センター 電話73-2255

【火曜日コース】

会場：カルチャープラザ「Eki」 多目的ホール

日 程		受付時間
4月6日(火)	5月11日(火)	午前 ① 9:45
4月13日(火)	5月18日(火)	②10:20
4月20日(火)	5月25日(火)	③10:55
4月27日(火)		④11:30

【木曜日コース】

会場：カルチャープラザ「Eki」 多目的ホール

日 程		受付時間
4月8日(木)	5月6日(木)	午前 ① 9:45
4月15日(木)	5月13日(木)	②10:20
4月22日(木)	5月20日(木)	③10:55
	5月27日(木)	④11:30

【金曜日 午前コース】

会場：農村環境改善センター 多目的ホール

日 程		受付時間
4月9日(金)	5月7日(金)	午前 ① 9:45
4月16日(金)	5月14日(金)	②10:20
4月23日(金)	5月21日(金)	③10:55
4月30日(金)	5月28日(金)	④11:30

【金曜日 午後コース】

会場：南部公民館 多目的ホール

日 程		受付時間
4月9日(金)	5月7日(金)	午後 ⑤13:15
4月16日(金)	5月14日(金)	⑥13:50
4月23日(金)	5月21日(金)	⑦14:25
4月30日(金)	5月28日(金)	⑧15:00

<留意点>

- ・お一人につき、いずれかのコースで、週1回の利用を受付します。
(週1回を、毎週継続して利用することもできます)
- ・同じ講師による指導を行うため、同じコースでの利用をお勧めします。