

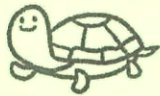
栗山町・栗山町健康づくり推進協議会共催 介護予防講座

「足」や「身体」に合わせた歩き方を知り
町内を歩いて、生涯歩ける身体をつくろう！

栗山を
楽しく歩いて
健幸に！

らくらくお散歩クラス

＼のんびり 短め／



8月17日(火)

8月31日(火)

9月14日(火)

これから運動習慣をつけたいと思っている初心者の方に。

きびきびウォーキングクラス

＼しっかり歩く！／



9月28日(火)

10月8日(金)

10月22日(金)

運動に日ごろから取り組み、ステップアップしたい方に。

健足くらぶ

【対象】 65歳以上の町民

【場所】 カルチャープラザ EKI

【時間】 13:30～15:00

【定員】 各クラス10名(先着順)

*体力に合わせて、どちらかのクラスを選んでお申込みください

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物やタオルなど

(歩きやすい服装や靴でお越しください)

【講師】 理学療法士 杉田恵子さん(NPO 法人フューチャー北海道)

健康運動指導士 長谷川拓介さん・西村真有美さん

(株式会社ファインエイジング)



くりやま健康マイレージ
1回 2ポイント

お申し込み・お問合せ先

栗山町役場 福祉課 高齢者・介護・医療グループ

☎73-2255

～男性のための健康講座は裏面へ～

「健足くらぶ」は裏面へ

65歳以上の男性限定！

シルバーエイジからの ファンクショナルトレーニング講座

ファンクショナルトレーニングとは？

ストレッチや筋力トレーニング、敏捷性のトレーニングなど複合的な運動を組み合わせ、従前からのトレーニング方法である「部位を鍛える」事に加えて、「動作を鍛える」事を重視したトレーニングです。

登山に向けて体力強化！
ゴルフの飛距離アップ！
若々しい体をつくりたい！



【日 時】 8月24日（火）13：30～15：00

9月 7日（火）13：30～15：00

9月21日（火）13：30～15：00

10月 5日（火）13：30～15：00

※1クール4回の講座です。
感染症流行状況により中止
する場合がありますので、
ご了承ください。

【場 所】 カルチャープラザ「Eki」多目的ホール

【対 象】 町内在住の65歳以上の男性

【定 員】 10名（先着順）

【内 容】 床でのストレッチング・上下肢の筋力トレーニング

バランストレーニング・アジリティ（びんしょうせい敏捷性）トレーニング など

【利用料】 無料

【持ち物】 上靴・運動しやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物

【講 師】 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士



くりやま健康マイレージ対象講座です
*1回につき1ポイント

《お問い合わせ・お申込み先》

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