

65 歳以上の男性限定！

感染症流行のため、
日程を変更して実施します！

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、従来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。

登山やゴルフに向けて、
冬場に体力強化したい！



【日 時】 11月16日（火）13：30 ～ 15：00

11月30日（火）13：30 ～ 15：00

12月 6日（月）13：30 ～ 15：00

12月13日（月）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】 総合福祉センターしゃるる 大ホール

【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（敏捷性）^{びんしょうせい} 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

⇒ 裏面は、「あたマイキキ教室」のお知らせです。

脳を元気にしよう!!

あたまイキイキ教室

あたまの健康は、自分らしい生活を送るためにとても大切です。有酸素運動をしながら、『2つのことを同時に行う』『左右で違う動きをする』など、普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与えます。

あたまをイキイキ保つ方法を学び、認知機能低下を予防しましょう。

参加希望の方は、**Aグループ かBグループ** を選んで
地域包括支援センター(73-2255)まで
事前に、お電話で申し込みください!



■ 対 象 65歳以上の町民

■ 時間・定員

Aグループ 10:00~10:50 定員15名

Bグループ 11:00~11:50 定員15名

■ 内 容 ストレッチ・椅子に座ったリズム体操など

■ 場 所 カルチャープラザ「Ek i」研修室A(2階)

■ 利用料 1回 200円

■ 持ち物 タオル、水またはお茶(水分補給のため)、運動靴

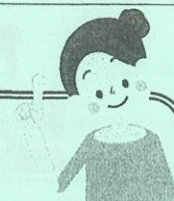
■ 日 程

11月	5日(金)	12日(金)	19日(金)	26日(金)
12月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)
1月	7日(金)	14日(金)	21日(金)	28日(金)
2月	4日(金)	18日(金)	25日(金)	
3月	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)

■ 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

<申し込み先> 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



裏面は「ファンクショナルトレーニング講座」の紹介です!⇒