

# 令和6年度参加者募集

## かわベイキイキ体操教室

【対象者】 65歳以上

【会場】 中央公民館（定員 25 名）

北部公民館（定員 25 名）

※1名の方が両方の会場で受講することはできません。

【参加料】 無料 ただし、平成 30 年度～令和 5 年度まで一度でも参加された方は、年間3,000 円  
が必要です。初回日にお支払いください。

【開催日】 各会場の開催日は下表のとおりで、17 回の連続コースです。

※○の日付は体力測定を実施予定です。継続参加にご協力ください。

会場	6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月	
中央 公民 館	⑥ (木)	28 (金)	4 (木)	31 (水)	29 (木)	10 (火)	19 (木)	4 (金)	31 (木)	15 (金)	29 (金)	6 (金)	26 (木)	17 (金)	③① (金)	14 (金)	27 (木)	
北部 公民 館	⑳ (木)	27 (木)	11 (木)	25 (木)	22 (木)	12 (木)	26 (木)	10 (木)	30 (水)	14 (木)	28 (木)	19 (木)	25 (水)	16 (木)	③① (木)	6 (木)	20 (木)	

【講師】 有限会社アスプランニングの健康運動指導士等

【申込期間・方法】 **令和 6 年 5 月 15 日 (水)～22 日 (水)**

来庁・電話可（土日祝日を除く 8:30-17:15）

【注意事項】初めて申し込みをされる方を優先し、先着順とします。定員になりしだい締め切ります。

平成 30 年度から令和 5 年度までに参加されたことがある方は、定員に達していない場合に限り、締め切り後、5 月 23 日 (木) 13時から役場第 1 会議室で健康福祉課職員による抽選を行います。結果は、郵送でお知らせします。

【スケジュール】

項目	時間	内容
健康チェック	9:00 ～ 9:30	保健師による健康チェック
健康講話	9:30 ～ 9:40	運動による身体能力向上 筋肉と骨の仕組み 転倒予防 腰痛と肩痛予防 身体の冷え 水分補給と脱水 血圧・認知症予防 体力測定の持つ意味と効果判定説明 など
運動	9:40 ～ 10:25	水分を補給しながら、音楽に合わせて身体を動かします。その際、呼吸を意識しながら、筋肉と関節の動き、目の動きを連動させます。 筋肉トレーニングも適宜入れていきます。
ストレッチ	10:25 ～10:30	使った筋肉のクールダウン

【問い合わせ先】 川辺町地域包括支援センター（川辺町役場健康福祉課内）

担当：佐藤 電話：0574-53-7216(直通)