

令和 7 年度参加者追加募集

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）※1名の方が両方の会場で受講することはできません。

北部公民館（定員25名）※北部公民館の駐車場が工事予定のため、臨時駐車場となります。

【参加料】 無料 ただし、平成 30 年度から令和6年度まで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	④ (水)	17 (火)	1 (火)	17 (木)	21 (木)	2 (火)	18 (木)	7 (火)	29 (水)	7 (金)	27 (木)	2 (火)	25 (木)	7 (水)	②⑨ (木)	5 (木)	19 (木)
北部 公民 館	⑮ (水)	25 (水)	16 (水)	30 (水)	27 (水)	10 (水)	24 (水)	15 (水)	22 (水)	19 (水)	26 (水)	17 (水)	24 (水)	14 (水)	②⑧ (水)	18 (水)	25 (水)

【講 師】 有限会社アスプランニングの健康運動指導士等

【追加募集人数】 中央公民館 7名

北部公民館 9名 (令和 7 年 6 月 2 日現在)

【申込期間】 中央公民館:6月 3日(火)15:00まで

北部公民館:6月13日(金)17:15まで

【申込方法】来庁・電話可(土日祝日を除く 8:30-17:15)

※先着順となります。

【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あります。
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)