

高齢期の**身体の変化**と高齢期に適した**身体の動き**を習得する

健康運動実践講習会

基礎講座 参加者募集中!!

高齢期のからだの変化や高齢期に適した身体の動きを学んでみませんか？

この講習会は、ボールやストリングスなど道具を用いた運動をします。

これから学んだことをボランティア等でいかしてみたいと思っている**あなた**の参加をお待ちしています。

健康運動実践講習会は、基礎講座と応用講座の2年コースです。

ご興味のある方・関心のある方は、下記の連絡先までお問い合わせください。



【対象者】 おおむね 70 歳前後

【会場】 川辺町 保健センター（定員 10 名）※かわベイキイキ体操教室と同時申し込みはできません。

【参加料】 無料

【問い合わせ期間】 令和 7 年 7 月 14 日（月曜日）まで

（窓口・電話の受付時間は、土日祝日を除く 8:30-17:15 となります）

【持ち物】 水分・タオル

【開催日】 令和 7 年 7 月～令和 8 年 2 月までの全 12 回の連続コース（月 1～2 回）

スケジュール 13時15分～13時30分 健康チェック

13時30分～15時00分 講義と運動

	月日	曜日	運動指導時間
1	令和 7 年 7 月 22 日	火	13:30～15:00
2	7 月 31 日	木	13:30～15:00
3	8 月 26 日	火	13:30～15:00
4	9 月 24 日	水	13:30～15:00
5	10 月 14 日	火	13:30～15:00
6	10 月 23 日	木	13:30～15:00
7	11 月 27 日	木	13:30～15:00
8	12 月 11 日	木	13:30～15:00
9	12 月 25 日	木	13:30～15:00
10	令和 8 年 1 月 29 日	木	13:30～15:00
11	2 月 10 日	火	13:30～15:00
12	2 月 26 日	木	13:30～15:00

【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）