

令和8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。

※北部公民館の駐車場が工事で利用できない場合があります。その際には臨時駐車場をご利用いただくことになります。

【参加料】 無料 ただし、平成30年度から令和7年度までに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	② (火)	18 (木)	2 (木)	29 (水)	18 (火)	1 (火)	29 (火)	15 (木)	29 (木)	10 (火)	20 (金)	1 (火)	22 (火)	13 (水)	②⑥ (火)	2 (火)	24 (水)	
北部公民館	④ (木)	25 (木)	9 (木)	23 (木)	27 (木)	3 (木)	17 (木)	8 (木)	27 (火)	12 (木)	18 (水)	4 (金)	24 (木)	7 (木)	②① (木)	4 (木)	25 (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8年5月19日(火)～26日(火)

来庁・電話可(土日を除く9:00-16:30)

右記の申込フォームからも申し込みができます。



インターネット
申し込みフォーム

【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7年度までに参加されたことがある方は、申し込みが定員を超えた場合に限り、締め切り後、5月27日(水)10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】

	内 容
健康チェック 9:00 ~ 9:30	保健師・看護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
運動とストレッチ 9:40 ~ 10:30	筋肉トレーニングやストレッチを行います。音楽に合わせて、呼吸を意識しながら楽しく身体を動かします。 (適宜水分補給をしていただきます)

【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：吉田 電話：0574-53-7216（直通）

