

男性限定

転倒予防教室

はつらつコース

ストレッチや筋力トレーニング、
運動しながらの脳トレなどを行います。



【 期 間 】 令和4年4月～6月の3ヶ月間

【 日 時 】 毎週木曜日 14：00～15：00

【 定 員 】 20人程度

パワフルコース

マシンを使用し有酸素運動と無酸素運動を行います。
それぞれの体力に合った強度で
トレーニングしていきます。



【 期 間 】 令和4年4月～6月の3ヶ月間

【 日 時 】 毎週土曜日 9：00～10：00

【 定 員 】 12人程度

【 会 場 】 暮らしき健康福祉プラザ 2階 運動室

【 対 象 】 市内在住の65歳以上

介護保険の認定を受けていない人

【 申 込 方 法 】 令和4年3月12日(土)までに

窓口に申込用紙を提出、または電話

※原則初参加者優先・応募多数の場合は抽選

※当事業主催の教室へ重複したお申込みはできません

※お申込みは本人または同居家族に限ります

申込・問い合わせ先

暮らしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地

☎086-434-9861

(火～土曜日 8：30～17：15 祝日除く)



ホームページ