

65歳以上の方を対象とした 冬期高齢者自主運動事業・高齢者向け基礎体力向上講座 参加者募集

冬はどうしても外出の機会や活動量が減り、筋力が低下しやすい季節です。

町では65歳以上の方を対象とした冬期高齢者自主運動事業および高齢者向け基礎体力向上講座を次のとおり行います。
体育館を上手に活用し、積極的に身体を動かして筋力を保ち、元気に冬を乗り越えましょう。

冬期高齢者自主運動事業

募集期間 9月14日(木) から 10月20日(金) まで

実施期間 11月1日(水) から 3月31日(日) まで

対象 町内在住の65歳以上の方(冬期間継続して総合体育館へ通える方)

※ 実施期間中に65歳を迎える方で参加を希望される場合は、対象年齢に達した時点で利用券をお送りします

場所 総合体育館

定員 250名

持ち物 上履き(運動靴)・動きやすい服装であれば普段着で良いです

利用方法: 総合体育館の利用券を交付しますので、受付で提示してください

体成分分析機(体の筋肉量や体年齢が計れます)も無料で利用できます
ご自分のペースで、無理のない運動を行いましょ

☞ 申込・お問合せ すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021

高齢者向け基礎体力向上講座

初回日時 11月9日(木) 13時00分~14時00分

※ 全6回実施

※ 初回参加時に日程表を配布します

対象 町内在住の65歳以上の方

場所 総合体育館 武道場

定員 25名

講師 合同会社福祉トータルサポート「紬生」
介護予防指導士 佐々木 一樹 氏

参加料 無料



☞ 申込・お問合せ すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021

※ 体調管理、体温測定、マスク着用、手指消毒等、感染症予防対策にご協力をお願いします

※ 冬道は滑りやすいので、羽幌町内循環バス「ほっと号」を利用すると便利です

3便 朝日団地(体育館前) 12時22分 着

4便 朝日団地(体育館前) 15時04分 発