



大人気！健康運動指導士・金子先生が教える

# はっらっ貯筋教室



あなたも一緒に、いつまでも健康な体を手に入れませんか？

**肩や膝、腰などに痛みのある方、ぜひご参加ください！**

健康運動指導士が体のお手入れ方法を伝授！！楽しく体を動かすことで体調を整え、筋力アップや痛みの緩和を図ります。

対象者

おおむね65歳以上の方

(医師に運動制限をされている方は医師の許可が必要です)

内容

血圧測定等健康チェック、講話

簡単！体のお手入れ方法 (ストレッチや筋トレ、有酸素運動)

持ち物

水分補給用の飲み物  
タオル、上靴

時間

神淵CC・木の国七宗CC  
ともに10時00分～11時30分

## 令和7年度 教室日程

神淵コミュニティセンター  
(毎週水曜日開催)

4月	16日	10月	1日.22日
5月	7日.21日	11月	5日.19日
6月	4日.18日	12月	3日.24日
7月	2日.16日	1月	7日
8月	6日.20日	2月	4日
9月	3日.17日	3月	4日

木の国七宗コミュニティセンター  
(毎週金曜日開催)

4月	25日	10月	10日.31日
5月	9日.23日	11月	14日.21日
6月	6日.13日	12月	5日.19日
7月	11日.25日	1月	9日
8月	8日.22日	2月	13日
9月	12日.26日	3月	13日

**参加費無料です！お申込みお待ちしております！**

申込先

健康福祉課 地域包括支援センター

☎0574-48-2046

この教室は、清流の国ぎふ健康ポイント事業対象事業です

