



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

神測CC・木の国七宗CC
ともに10時00分～11時30分

令和8年度 教室日程

神測コミュニティセンター
(水曜日開催)

4月	15日	10月	7日.21日
5月	20日.27日	11月	4日.18日
6月	3日.17日	12月	2日.16日
7月	1日.15日	1月	20日
8月	5日.19日	2月	17日
9月	2日.16日	3月	17日

木の国七宗コミュニティセンター
(金曜日開催)

4月	10日	10月	2日.16日
5月	1日.15日	11月	6日.20日
6月	5日.12日	12月	4日.18日
7月	3日.17日	1月	8日
8月	7日.21日	2月	5日
9月	11日.18日	3月	5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

☎0574-48-1112

この教室は、岐阜県健康・スポーツポイント事業対象事業です

