

楽しみながら マシンを使って 運動しませんか

元気はつらつ教室 はらまち

「背中が丸くなった」「つまずきやすくなった」「歩く速度が遅くなった」「以前より体を動かすことが減った」など、当てはまるものがありましたら、ぜひご参加ください！

対象 概ね65歳以上 **運動機能の低下**により、生活に不自由を感じている方
介護保険の認定を受けていない方 (未経験者・75歳以上の方優先)

◎参加のための健康上の要件

- ・主治医より「入浴」、「階段の昇り降り」、「散歩」等活動の制限を指示されていないこと。
- ・最近6ヶ月以内に「心臓発作」、「脳卒中発作」を起こしていないこと。

内容 負荷の少ないマシン運動・ストレッチ・バランス運動
体力測定(初回・最終)など



日程 週2回の3ヶ月間 ※4～6月、7～9月、10～12月、1～3月のいずれか

- ①Aコース(火・木曜日、午前)
- ②Bコース(水・金曜日、午前)



場所 南相馬市健康福祉センター「ゆらっと」
(原町区小川町 668-1)

持ち物 水分、上履き、汗ふきタオル
※マスクを着用してください

送迎
要相談

定員
各12名
(先着順)

申し込み 下記担当まで予約してください
「予約の空き状況」「参加申込書」のご案内をします



担当：南相馬市 長寿福祉課
地域包括ケアシステム推進係 ☎ 0244-24-5404
教室専用電話 ☎ 090-2604-1047

R6年度 南相馬市 元気はつらつ教室はらまち 日程表

◎第1期

Aグループ(火木:AM:20回)

Bグループ(水金:AM:20回)

申し込み締め切り
3月1日(金)

4 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

◎第2期

Aグループ(火木:AM:20回)

Bグループ(水金:AM:20回)

参加者締め切り
5月31日(金)

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

◎第3期

Aグループ(火木:AM:20回)

Bグループ(水金:AM:20回)

参加者締め切り
8月30日(金)

10 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

◎第4期

Aグループ(火木:AM:20回)

Bグループ(水金:AM:20回)

参加者締め切り
11月29日(金)

R7年 1 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29