

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

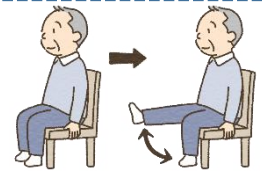
「背中が丸くなった」「つまずきやすくなった」「歩く速度が遅くなった」「以前より体を動かすことが減った」など、当てはまるものがありましたら、ぜひご参加ください！

**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または基本チェックリストに該当した方 (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

- ① Aコース(火・木曜日、午前) 9:20～11:20
- ② Bコース(水・金曜日、午前) 9:20～11:20

送迎  
要相談

定員  
各12名  
(先着順)

**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



**申し込み** 下記担当まで予約してください。またはゆらっと「元気はつらつ教室担当」までお声かけください。

※「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 ☎0244-24-5404

教室専用電話 ☎ 090-2604-1047



# R8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)

募集期間  
2/10~2/27

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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	24	25	26	27
28	29	30				

## ◎第2期

Aグループ(火木:AM:20回)

Bグループ(水金:AM:20回)

募集期間  
5/11~5/29

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

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)

募集期間  
8/10~8/28

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)

募集期間  
11/10~11/27

R 9 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
24/31	25	26	27	28	29	30

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	24	25	26	27
28	29	30	31			