

元氣 UP 教室

参加者募集

マシンを使って運動しませんか？
「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」など
当てはまるものがありましたら、
ぜひ教室にご参加ください！



対象 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
(未経験者の方優先) ※要介護1~5の方は除く

◎参加の健康上の要件

- ・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。

元氣 UP 教室 場所：スポーツクラブアプトロン（原町区国見町）

木・土曜日コース（14：00～15：30） 定員：各10名

【第1期】 6月18日（木）～ 8月29日（土） 20回

申込期間：5/11～5/19

【第2期】 10月1日（木）～ 12月5日（土） 20回

申込期間：8/10～8/21

【第3期】 R9年1月7日（木）～3月18日（木） 20回

申込期間：11/10～11/20

※週2回3か月の
短期集中型の
教室です

内容 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

持ち物 水分、上履き、汗ふきタオル 料金：無料

申込み 申込期間に担当までお電話でご連絡ください

担当：南相馬市 長寿福祉課

☎0244-24-5404

R8年度 南相馬市 元気UP教室日程表 ※木土

◎第1期

木・土曜日 午後(6/18~8/29):計20回

申し込み期間 5/11~5/19 (5/1広報)

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				

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

◎第2期

木・土曜日 午後(10/1~12/5):計20回

申し込み期間 8/10~8/21 (8/1広報)

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3期

木・土曜日 午後(1/7~3/18):計20回

申し込み期間 11/10~11/20 (11/1広報)

R9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			