

## 元気はつらつ教室かしま 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。

**元気はつらつ教室 かしま** 場所：スキット千倉（鹿島区千倉体育館となり）

火・金曜日コース（14：00～15：30） 定員：各8名

【第1期】 6月9日（火）～8月25日（火） 20回  
**申込期間：5/11～5/19**

【第2期】 11月10日（火）～1月29日（金） 20回  
**申込期間：10/13～10/21**

※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

【かしま】R8年度 南相馬市 元気はつらつ教室 日程表 ※火金PM

◎第1期

火・金曜日 午後(6/9~8/25):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

火・金曜日 午後(11/10~1/29):計20回

申し込み期間 10/13~10/21 (10/1広報)

| 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 |    |    |

| 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 |