

笑顔で健康づくり!

若返りアップ 運動教室

お気軽に
ご参加
ください!

..... 楽しく身体を動かして、いきいき元気な毎日を!



筋力アップ運動



バランス力を高めて転倒予防



ストレッチでリフレッシュ

こんな効果が期待できます!



筋力アップ

筋力をつけて
動きやすい体に!



転倒予防

バランス力を高めて
転倒を予防!



体力向上

体力をつけて
元気な毎日を!



仲間づくり

みんなで楽しく
健康づくり!

開催日程・会場

日程	会場
① 8月28日(金)	役場
② 9月13日(日)	役場
③ 10月2日(金)	弓矢公民館
④ 11月6日(金)	須原地区館
⑤ 12月4日(金)	野尻地区館

各回

10:00~
12:00

お持ちください



上履き (運動できる靴)



飲み物 (お茶やお水など)



動きやすい服装
(体温調節しやすい服装)

お友達やご近所の方を
誘って、ぜひご参加ください!



主催: 大桑村・東海学園大学

お申込み
お問い合わせ

大桑村役場
福祉健康課 保健係

☎ 0264-55-4003

※天候や感染症の状況により、中止や内容が変更となる場合があります。