

♥介護予防体操教室のお知らせ♥

回覧

滝上町では、現在下記の会場で介護予防・住民同士の交流の場を目的とした体操教室を開催しています。1年間元気に体操に参加され、目標の参加回数を達成された方にはお祝いの品と賞状を贈呈しています。この機会に今まで体操に参加したことがない方や、しばらく体操教室に参加できていなかった方もお気軽にぜひご参加ください。

◎目標回数

令和6年3月末までに月2回の体操参加を10か月間達成

体操	シャキット体操	こぶしの会	はつらつ元気アップ体操	楽トレ体操	健康体操
内容	いす体操	いす体操	いす体操	いす体操	床で行う体操
会場	スポーツセンター柔剣道場	基幹集落センター	たきのうえ交流センターぴあ	文化センター	文化センター
日程	毎月最終水曜日 (9月第3水曜日)	裏面の通り	裏面の通り	毎週木曜日	毎週月曜日
時間	9時45分～10時45分	13時30分～14時30分	13時00分～14時00分	10時20分～12時00分	9時50分～10時30分
費用	無料	会場使用料がかかります。	無料	無料	会場使用料がかかります。

◎持ち物 飲み物、動きやすい服装でお越しください



■問い合わせ先
滝上町役場保健福祉課
福祉係・健康推進係
☎29-2111

令和5年度介護予防体操教室日程表

こぶしの会

4月5日(水)	4月19日(水)
5月17日(水)	5月31日(水)
6月14日(水)	6月28日(水)
7月12日(水)	7月26日(水)
8月9日(水)	8月30日(水)
9月6日(水)	9月20日(水)
10月11日(水)	10月25日(水)
11月8日(水)	11月29日(水)
12月6日(水)	12月20日(水)

令和6年

1月10日(水)	1月24日(水)
2月14日(水)	2月28日(水)
3月13日(水)	3月27日(水)

はつらつ元気アップ体操

4月12日(水)	4月26日(水)
5月10日(水)	5月24日(水)
6月14日(水)	6月28日(水)
7月12日(水)	7月26日(水)
8月9日(水)	8月23日(水)
9月13日(水)	9月27日(水)
10月11日(水)	10月25日(水)
11月15日(水)	11月29日(水)
12月13日(水)	12月27日(水)

令和6年

1月17日(水)	1月31日(水)
2月14日(水)	2月28日(水)
3月13日(水)	3月27日(水)