

カラダづくり講座

フレイル対策は、早くから始めるのが新常識。まだ早いと思っている今こそ、貯筋(ちょきん)のチャンスです。「運動は苦手だけど、何か始めたい」と思っている人、この講座は毎回メニューが変わるので、自分に合った運動を見つけましょう。一生モノの健康習慣を身につけませんか。

全日程体操をしますので、動きやすい服装でお越しください。

場松井田文化会館・小ホール

対全日程参加できる40～74歳までの市民

期 日	時 間	内 容
①11月11日(水)	午前10時～11時30分	レインボー健康体操
②11月18日(水)	午後1時30分～3時	ウォーキング講座
③11月25日(水)	午後1時30分～3時	ラジオ体操で若返り
④12月 3日(木)	午後1時30分～3時	スクワット講座

講師

①レインボー健康活動普及協会認定インストラクター 水澤則子先生

②理学療法士 柳田将馬先生

③群馬医療福祉大学 柴ひとみ教授

④理学療法士 高橋佑介先生

定先着20人

料無料

持①タオル(両膝を縛れる長さ)、飲み物、ヨガマット

②～④汗拭き用タオル、飲み物

応10月13日(火)午前9時から(電話のみ)

申・問困健康づくり課成人保健係(☎内線1179)

安中市一人暮らし高齢者保養事業
日帰り旅行

市内在住で一人暮らしの人を対象に、新潟県方面の日帰り旅行を実施します。

ぜひお申し込みください。

日11月25日(水)

行程

安中市～良寛の里美術館(見学)～寺泊中央水産まるなか食堂(昼食、買い物)～弥彦神社(参拝)～安中市

集合場所 安中市文化センターまたは松井田文化会館東駐車場

対昭和32年4月1日以前生まれの一人暮らしの市民で、自分で集合場所に来て帰れる人

料5,000円(当日現金支払)

定先着80人(最少催行人数40人)

申込期間 10月13日(火)～23日(金)

他キャンセル料は2週間前から発

生します。申し込み後、内容を確認し案内通知を送ります。

申Licobus(りこばす)安中案内所(☎027-381-1267 午前9時～午後6時)

問困高齢者支援課長寿支援係(☎内線1181)

ヨガ教室 参加者を募集します

ヨガは体の柔軟性やバランス能力を高めつつ、下半身の筋力も鍛えることができるため、転倒予防に効果が期待されます。また、深い呼吸をすることで精神の安定につながるほか、インナーマッスを鍛えることで姿勢の改善も期待できます。

ヨガを通して心身ともにリフレッシュしてみませんか。

日11月10日(火)

時午前10時～11時30分

場いきいき長寿センター 大広間
講師 健康運動指導士 須賀憲子先生

対65歳以上の市民(6月に☑体操室と☑基幹集落センターで開催したヨガ教室に参加していない人優先)

料無料

持ヨガマット、手ぬぐいサイズの

タオル、スモールボール(持っている人のみ)、飲み物

※動きやすい服装でお越しください

定先着25人

申込開始 10月13日(火)午前9時から(電話のみ)

※申し込みは本人か家族からに限ります

申・問困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1714)