

元気アップ！健康アップ！

令和6年度「お元気運動教室」 参加者募集！！

村では、介護予防事業として、11月より『お元気運動教室』を開催します。
身体機能は65歳を過ぎた頃から低下しますが、身体機能の衰えは予防することが可能です。人生100年時代「活動的な100歳」を目指して参加してみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

対象者

村内に住所のある、概ね65歳以上の方
(※介護保険の認定者を除く)

実施時間

令和6年11月から 週1回(全10回)

実施場所

かねこクリニック ウェルネスジムKANAHHA
(西郷村字下前田東6番地)

内容

ウェルネスジムKANAHHAの専門職が、体力測定の結果をもとに、参加者一人ひとりに合わせた運動計画を立て、ストレッチやマシントレーニングを行います。

参加費

1,800円(保険料含む)
※初回教室参加時に一括で集金させていただきます

定員

各コース9名(詳細は裏面をご覧ください)

申込期間

令和6年10月15日(火)から令和6年10月21日(月)
※各コース先着順での受付とさせていただきます。

申込方法

電話または、健康推進課窓口(保健センター内)にてお申込ください。



①月曜日コース 午後1時30分～午後3時(初回のみ午後3時30分まで)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
令和6年 11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	令和7年 1/6	1/20	1/27	2/3	2/10

②火曜日コース 午後1時30分～午後3時(初回のみ午後3時30分まで)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
令和6年 12/3	12/10	12/17	12/24	令和7年 1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18

③水曜日コース 午後1時30分～午後3時(初回のみ午後3時30分まで)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
令和6年 12/4	12/11	12/18	12/25	令和7年 1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12

④木、金曜日コース 午後1時30分～午後3時(初回のみ午後3時30分まで)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
令和6年 12/5 (木)	12/13 (金)	12/19 (木)	12/26 (木)	令和7年 1/9 (木)	1/17 (金)	1/23 (木)	1/30 (木)	2/6 (木)	2/13 (木)

※全コース、初回に30分間の栄養講話を行うため、初回の終了時間は午後3時30分となります。

※なお、申込人数が少ないコースは中止となる可能性があります。