



65 歳以上の村民の皆様が対象です

日中開催



シニアのためのカンタン家トレ&ストレッチ

健幸ストレッチ教室

65歳を超えると筋力も低下しますが柔軟性も同じく低下します。

ストレッチは筋肉の柔軟性を高めるとともに、関節の可動域も広がり筋肉の緊張緩和や痛みの軽減、転倒予防等にも繋がると言われています。

今回は、自宅で実践できるストレッチや簡単な筋力トレーニングを実技で学べます。この機会に簡単にできるストレッチを覚えて、お家の中での運動習慣を身につけましょう！介護予防にも役立ちます！

春開催

受付終了

11:00~12:00

※2回で1セットになります。

腰が痛い



夏開催

受付終了

11:00~12:00

申込期間

7/23(水)~7/29(火)

冬開催

12月1日(月)

12月8日(月)

11:00~12:00

申込期間

11/5(水)~11/11(火)

膝が痛い



実施場所

西郷村保健福祉センター 集団研修室
(西郷村大字小田倉字上川向76-1)

募集人数

20名(申し込み順)

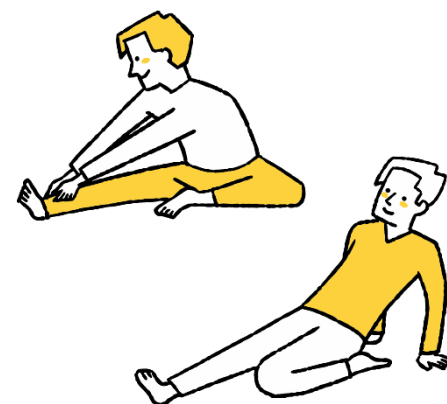
講師：株式会社ボディワークス

申込方法

電話(TEL:0248-25-1115)または保健福祉センター窓口 ※土日を除く

持ち物

バスタオル(ヨガマットまたはタオル)、飲み物、上履き



参加費

300円(参加料200円 + 保険料100円)

その他

同日19:00~20:00開催の「ほぐしストレッチ教室」もあります！