

介護予防（運動）教室開催のご案内

男のトレーニング塾

～ ちいと筋肉つけてみるかに！ ～



太地町にお住まいのおおむね60歳以上の男性を対象に、週1回3ヵ月間の期間限定運動教室を開催します。自重による筋力トレーニングや有酸素運動を行います。日頃、運動習慣がない方も、この機会に健康なからだ作りをしてみませんか？

※感染症予防対策のため、参加人数に制限を設けておりますので、必ず申込みをお願いします。

対 象 : 太地町にお住まいの60歳以上の男性で、
要支援・要介護認定を受けていない方。
※心臓の病気や関節の疾患等により、
主治医から運動を制限されている方は参加できません。

会 場 : 太地町多目的センター 2階 トレーニングルーム

定 員 : 15名

日 程 : 5月12日 ～ 7月28日 までの 毎週水曜日

13:30 ～ 14:30 (60分)

※初回からできるだけ継続して参加いただける方を優先します。

持ち物 : 動きやすい服装・上履き・飲み物

申込み先・お問い合わせ

⇒ 太地町地域包括支援センター TEL 59 - 2335 (代表)

5月7日(金) までにお申込みください。

感染症予防対策として、参加人数を制限させていただきます。希望者が多い場合、抽選となりますので、外れた方のみご連絡いたします。また、参加当日は、ご自宅で体温および体調を確認し、マスクの着用の上、お越しください。発熱や風邪症状がある場合は、参加できませんのでご承知おきください。