

朝日げんきクラブ健康づくり事業

フレイル予防講座②

健康長寿の秘訣とは？ ～フレイル予防の知識と実践～

*講師 NPO 法人 健康支援 エクササイズ協会

棒びくす®マスタートレーナー 川村かおり先生

*日時 11月8日(火) 14:00～15:30

*場所 朝日町保健福祉センター ホール1

*対象 朝日町内在住の方 *定員 60名

*送迎 下記の通り運行します。

JR朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(パト)⇒
13:31 13:34 13:39 13:40
北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター
13:44 13:48

申込方法

下記の用紙に必要事項を記入の上、11月1日(火)までに老人クラブ事務局へ提出またはTEL377-2941へ電話でお申込下さい。

※新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合があります。

問い合わせ・申し込み先

朝日町老人クラブ連合会事務局 (朝日町社会福祉協議会)

TEL 377-2941

きりとり

フレイル予防講座②

健康長寿の秘訣とは？ ～フレイル予防の知識と実践～ 参加申込書

地区 _____ 名前 _____

住所 _____ TEL _____

締切日 11月1日(火)老人クラブ事務局まで

～朝日げんきクラブ 健康づくり事業～

うたごえ喫茶

In 福祉ネットどんぐり

日時 11月10日(木) 14時～15時

会場 朝日町公民館 (小向1893)

参加費 200円

定員 50名 ※参加希望者は下記の申込先までご連絡ください。

送迎 下記のとおり運行します。

JR 朝日駅(13:31)⇒埋縄小野様前(13:34)⇒柿第二公園(13:39)⇒柿・渡月橋7th前(13:40)⇒北栄(きりん)公園(13:44)⇒カットイン(13:48)⇒センター

～感染症対策のためご協力ください～

- マスク着用にご協力ください。
- 体調がすぐれない方は参加を控えてください。
- 検温ご協力ください。
- 手洗い、手指の消毒をこまめに行ってください。

新型コロナウイルス感染症などの影響により、中止または延期となる場合があります。

〈お申込み・お問合せ先〉

朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会)

TEL 377-2941 FAX 377-2944

～朝日げんきクラブ さわやかサロン～

イスに座って

☆ストレッチ☆脳活性化トレーニング☆ダンス

脳トシ運動教室



日時 11/16(水) 14:00～15:00

12/7(水) 14:00～15:00

講師 セルロダンススクール三重校 *Ayane*先生

会場 保健福祉センター（さわやか村）1階 多目的ホール

対象者 朝日町在住のおおむね60歳以上の方

参加費 100円

持ち物 汗拭きタオル、水分補給の飲料水 ※動きやすい服装でお越し下さい。

その他 参加希望者・送迎希望者は必ず前日までにお申込下さい。

送迎 下記の通り運行します。

JR 朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(7A°-ト)⇒

13:31

13:34

13:39

13:40

北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター

13:44

13:48

～感染対策にご協力ください～

*マスク着用にご協力ください。

*体調がすぐれない方は参加を控えてください。

*検温にご協力ください。

*手洗い、手指の消毒をこまめに行ってください。

新型コロナウイルス感染症などの影響により、中止または延期となる場合があります。

申込・お問合せ先

朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) Tel 377-2941

～朝日げんきクラブ 健康づくり講座～

棒びくす教室のご案内



座位教室の内容 イスに座りながら

- ◎脳トレ
- ◎肩こり、姿勢改善
- ◎筋力UPなどなど



立位教室の内容 棒を支えに立って行う体操

- ◎身体を整えるトレーニング
- ◎体幹トレーニング
- ◎姿勢改善、骨盤体操など

座位教室 10/11(火)、24(月)、11/7(月)、14(月)、28(月)

14:00～15:00

立位教室 10/3日(月)、11/9(水) 14:00～15:00

会場 保健福祉センター1階 多目的ホール

対象者 おおむね 60歳以上の方

定員 座位50名、立位30名

講師 NPO法人 健康支援 エクササイズ協会

FPCスペシャリスト 川村かおり先生

参加費 100円 ※貸出用の棒あります。

持ち物 水分補給の飲料水、汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越し下さい。

その他 参加希望者・送迎希望者は必ず前日までにお申込下さい。

送迎 座位教室のみ、下記の通り運行します。

JR 朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(パト)⇒

13:31 13:34 13:39 13:40

北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター

13:44 13:48

～感染対策にご協力ください～

*マスク着用にご協力ください。

*体調がすぐれない方は参加を控えてください。

*検温にご協力ください。

*手洗い、手指の消毒をこまめに行ってください。

新型コロナウイルス感染症などの影響により、中止または延期となる場合があります。

申込・問合せ先 朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) TEL 377-2941