

【一般介護予防事業・健康増進教室】

～男性の社会参加と健康づくりを支援～

男の運動教室

令和5年4～5月

開始 10:00～11:00 / ◇14:00～15:00

会場 朝日町保健福祉センター

4月14日（金）運動 10:00～

4月26日（水）スロージョギング 10:00～

◇4月28日（金）運動 14:00～

5月12日（金）運動 10:00～

5月19日（金）運動 10:00～

※スロージョギング教室は偶数月の開催となります。

送迎

■要予約

送迎希望の方は開催日前日までに「377-5500」までお電話ください。



運動／川村かおり先生



スロージョギング／田中淳先生

◆男の運動教室とは◆

加齢と共に起こる筋力低下・閉じこもり・認知症状などの軽減・予防を目的とし、皆さまが福祉サービスを利用しなくても、いつまでもお元気で自分らしい生活を送ることを目的とした教室ですが、健康増進教室やサロンは女性の参加率が高く、男性の方より「男の人がいない」「少ないので気が引ける」というお声も以前よりありました。

それならば男性限定の教室を開催しよう！ということで令和2年より始まったのが、この「男の運動教室」です。

男性限定の教室です。お気軽にお越しください。

男、集まれ！！

◆来館時のお願い◆

保健福祉センターへご来館の際は、現状、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願いします。水分とタオルもご持参ください。

担当：朝日町地域包括支援センター / 電話：059-377-5500