

～男性の社会参加と健康づくりを支援～

# 男の運動教室



【一般介護予防事業・健康増進教室】

## 令和6年9～10月

時間 10:00～11:00 / ◇14:00～15:00

会場 朝日町保健福祉センター

9月 6日(金) 10:00～ 運動 A

9月 25日(水) 10:00～ 運動 B

◇9月 27日(金) 14:00～ 運動 A

10月 4日(金) 10:00～ 運動 A

10月 16日(水) 10:00～ 運動 B

10月 18日(金) 10:00～ 運動 A

### ■送迎

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。

### ■共通メニュー

筋トレ、道具を使った運動、歩行姿勢の確認、運動・健康に関する講和

### ■その他

対象：60歳以上の“男性”  
申込：不要  
参加費：無料  
持ち物：タオル、水分



運動A/川村かおり先生



運動B/田中 淳先生



担当：朝日町地域包括支援センター  
電話：059-377-5500