

～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7年10月～11月

時間 10:00～11:00 / ◇14:00～15:00

会場 朝日町保健福祉センター

10月 3日（金）10:00～ 運動 A

10月 17日（金）10:00～ 運動 A

10月 22日（水）10:00～ 運動 B

11月 7日（金）10:00～ 運動 A

11月 21日（金）10:00～ 運動 A

11月 26日（水）10:00～ 運動 B

### ■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