

～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8年4月～5月

時間 10:00～11:00 / ◇14:00～15:00

会場 朝日町保健福祉センター

4月10日（金）10:00～ 運動 A

4月17日（金）10:00～ 運動 A

4月22日（水）10:00～ 運動 B

5月 1日（金）10:00～ 運動 A

5月15日（金）10:00～ 運動 A

5月27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