

～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9月～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 4日(金) 10:00～ 運動 A

9月 11日(金) 10:00～ 運動 A

9月 16日(水) 10:00～ 運動 B

10月 2日(金) 10:00～ 運動 A

10月 16日(金) 10:00～ 運動 A

10月 21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