～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11月～12月

時間　10:00～11:00 / ◇14:00～15:00

会場　朝日町保健福祉センター

１１月	６日（金）10:00～	運 動 A
１１月２０日（金）10:00～		運 動 A
１１月２５日（水）10:00～		運 動 B
１２月	４日（金）10:00～	運 動 A
１２月	９日（水）10:00～	運 動 B
１２月２５日（金）10:00～		運 動 A



運動A／川村かおり 先生



運動B／田中 淳 先生





■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

担当：朝日町地域包括支援センター
電話：059-377-5500