

身も心もいきいきスイッチON教室

筋肉が正常に活動できない「OFF」の状態では運動すると、膝や腰を痛める原因になります。「ON」の状態にする方法を学びながら体を動かしましょう。



日時

毎週月曜日（実践コース）

毎週木曜日（理論コース）

10:00～11:00

※祝日および不定期にお休みあり

詳しくは日程表をご覧ください



対象

町内在住で 65歳以上の人



場所

めくばー健康福祉館

多目的室

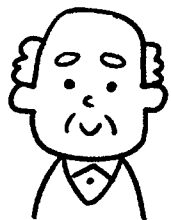


講師

・山ノ内孝治さん

（運動指導士）

・アシスタントさん



※参加費無料・予約不要です。お茶等水分をお持ちください。

※膝や腰に持病がある人や、運動を制限されている人は
事前にかかりつけ医にご相談ください。

※感染予防のため、マスク着用をお願いします。



【お問い合わせ】筑前町地域包括支援センター ☎0946-22-0171

R8
年度

身も心もいきいきスイッチON教室 日程表

月曜日：実践コース 木曜日：理論コース

【時間】10：00～11：00 【会場】めくばー健康福祉館多目的室

★動きやすい服装でどうぞ。お茶など水分をお持ちください。

●…祝日 ○…開催日

4 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9 月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

事前申し込み不要、参加費無料です。

筑前町に住んでいる65歳以上の人は、どなたでもご参加いただけます♪

筑前町地域包括支援センター ☎0946-22-0171