

高齢者向け筋力トレーニング

第3期 参加者の募集

高齢者向け筋力トレーニングは、普段使っていない筋肉を動かすことで、体の動かし方や体力の改善を図る「みんなで」「楽しく」「無理なく」行うトレーニングです。

熊野市高齢者生活福祉センター（紀和町板屋）の1か所で開催いたします。気軽にご参加できますので、ぜひお申し込みください。

実施期間：平成30年10月から12月までの3ヶ月間【全24回予定】

場 所：熊野市高齢者生活福祉センター（紀和町板屋）

[時 間] 午前10:00～11:30

[実施日] 毎週火曜日・金曜日（週2回）

[定 員] 10人

送迎はご相談下さい。

対 象 者：対象者は、次の要件をすべて満たす方です。

熊野市に住民登録のある65歳以上の人

介護保険の認定を受けていない人

医師から、運動制限などの指導を受けていない人

申し込みの6ヶ月前までに心臓疾患や脳血管疾患などになっていない人

参加には、医師の許可が必要な場合もあります。

新しい総合事業を受けられている方でも、上記要件をすべて満たす方は対象者となります。

修了後も継続される場合には、熊野市高齢者生活福祉センター《紀和町板屋》での参加となります。（熊野市保健福祉センター《井戸町》には参加できません。）

申込期間：9月5日（水）～9月14日（金）まで

希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

申込方法：下記まで電話にてお申し込みください。



お問い合わせ
お申し込み先

熊野市社会福祉協議会

【電話】0597(89)5000