

# 健康増進

# エクササイズ



楽しく体を動かしてみませんか？！

## コース1 姿勢改善・転倒予防エクササイズ(全7回)

- 9月 2日(月) 初めに姿勢・体力測定
- 9月 9日(月) エクササイズ
- 9月23日(月) エクササイズ
- 9月30日(月) エクササイズ
- 10月 7日(月) エクササイズ
- 10月14日(月) 効果をチェック！姿勢・体力測定
- 10月28日(月) まとめのエクササイズ

各日 午前9時30分～11時

申込期間  
7月23日(火)  
～  
8月23日(金)

## コース2 認知機能低下予防エクササイズ(全7回)

- 11月 4日(月) 初めに姿勢・体力測定
- 11月11日(月) エクササイズ
- 11月19日(火) エクササイズ
- 11月25日(月) エクササイズ
- 12月 2日(月) エクササイズ
- 12月 9日(月) 効果をチェック！姿勢・体力測定
- 12月23日(月) まとめのエクササイズ

各日 午前9時30分～11時 ※11月19日のみ12時～13時30分

申込期間  
9月24日(火)  
～  
10月18日(金)

対象：市内在住の60歳以上 定員：各コース30名 参加費：無料

持ち物：運動しやすい服装、室内履き用の靴

申し込み方法：電話または直接ほのぼの荘へ

※コース1を受講された方は、コース2のご応募はできません。

