

# みんなで楽しく体操講座

**健康と若返り**

## 平成25年度参加者募集

社会福祉協議会では、65歳以上の方を対象とした体操講座の参加者を募集いたします。各地域の福祉センター等で体操を中心とした介護予防の取り組みを行います。健康なからだをつくり、いくつになっても元気！からだの衰えを予防、回復しましょう。

コース	会場	開催曜日	開催時間
①	石和 なごみの湯	毎月第2・第4金曜日	午前10時～11時30分
②	石和 JA笛吹富士見支所	毎月第1・第3金曜日	午前10時～11時30分
③	御坂 御坂福祉センター	毎月第2・第4火曜日	午前10時～11時30分
④	一宮 一宮保健センター	毎月第1・第3火曜日	午前10時～11時30分
⑤	一宮 一宮保健センター	毎月第1・第3木曜日	午後1時30分～3時
⑥	一宮 一宮保健センター	毎月第2・第4木曜日	午後1時30分～3時
⑦	八代 八代福祉センター	毎月第2・第4木曜日	午前10時～11時30分
⑧	春日居 春日居福祉会館	毎月第1・第3水曜日	午前10時～11時30分
⑨	春日居 春日居福祉会館	毎月第2・第4水曜日	午前10時～11時30分
⑩	春日居 春日居福祉会館	毎月第1・第3木曜日	午前10時～11時30分

**対象者:** ①笛吹市内在住の65歳以上の高齢者  
 ②医師から運動をとめられていない方  
 ③貯筋塾に通っていない方、介護保険認定を受けていない方

①～③のすべてに当てはまる方

\*上記のすべてに当てはまる方でも身体的に体操の継続が困難な方はご遠慮願うこともあります。

**講師:** 中村美千恵先生(With. R. Gクラブ)

**内容:** ストレッチ体操、転倒予防体操・健康チェック  
 年2回の体力測定

**定員:** 各コース25名 (先着順)  
 \*安全管理上、定員になり次第締め切ります。



**参加費:** 無料 但し①コースなごみの湯につきましては入館料が必要となります。

**申込み:** 各地域事務所にて**平成25年3月12日(火)朝8:30**から参加受付をします  
 \*定員になり次第締め切ります。 \*お電話または窓口どちらでもかまいません。  
 \*申込みは**お一人様1コースのみ**とさせていただきます。

### <問い合わせ・申し込み先>

教室の詳細、申し込みは希望コースの地域事務所にお問い合わせください。

①②コース	石和地域事務所	055-262-1267
③コース	御坂地域事務所	055-263-0848
④⑤⑥コース	一宮地域事務所	0553-47-2288
⑦コース	八代地域事務所	055-265-2240
⑧⑨⑩コース	春日居地域事務所	0553-26-3667

\*境川・芦川地域にお住まいの方は⑦コース八代地域事務所にお問い合わせください。

