

# 高齢者向けトランポリン教室

## 参加者募集！

両脚は健康のバロメーター  
いつまでも自分の脚で歩ける  
ようにしませんか！



**日 時：**令和7年10月1日～令和8年2月25日  
(全20回) 毎週水曜 13時30分～15時

**場 所：**中央公民館大ホール（役場西側）

**参加費：**無料

**対 象：**65歳以上の方 定員30名まで

**持参物：**靴（外履き）、靴下、飲み物

**問合せ・申込先：**大刀洗町役場 福祉課 高齢者福祉係

**TEL 77-2266 FAX 77-3063**



ガード付きのトランポリンを使うので、運動  
が苦手な方でも安心して運動できます。  
靴下を履いてきてください♪

# 大刀洗町トランポリン教室 令和7年度 日程表

会場：中央公民館大ホール 時間 13:30~15:00

## 10月

1	10月1日 (水)
2	10月8日 (水)
3	10月15日 (水)
4	10月22日 (水)
5	10月29日 (水)

## 11月

6	<b>11月4日 (火)</b>
7	11月12日 (水)
8	11月19日 (水)
9	11月26日 (水)

## 12月

10	12月3日 (水)
11	12月10日 (水)
12	12月17日 (水)
13	12月24日 (水)

## 1月

14	1月7日 (水)
15	1月14日 (水)
16	1月21日 (水)
17	1月28日 (水)

## 2月

18	2月4日 (水)
19	2月18日 (水)
20	2月25日 (水)

※第2回と第19回に  
効果測定を行います。