

校区体操教室 および 男性体操教室

参加者募集中



校区体操・男性体操教室について

ストレッチ 筋トレ 脳トレ

チューブ体操 タオル体操

椅子体操 ボール体操 リズム体操

8つの運動を効果的に組み合わせることにより筋肉や脳に刺激を与え活性化させていきます。
毎週各校区センターで実施しています。

教室の主な流れ

- ①受付（体調チェック）
- ②健康講話
- ③ストレッチ、脳トレ
- ④メイン体操
(筋トレ、チューブ、タオル、ボール体操など)
- ⑤ストレッチ
- ⑥宿題（ホームワーク）

対象者

大刀洗町在住の65歳以上の方

参加費

無料（年度ごとに保険料1,200円）

服装 / 携行品

動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物

お申し込み方法

電話または来庁ください。

曜日 / 時間 / 場所

月曜 男性体操教室（※男性のみ）
10時00分～11時00分 菊池校区センター

火曜 大堰校区
9時20分～10時20分 憩いの園大堰交流センター

水曜 大刀洗校区
9時20分～10時20分 南部コミュニティセンター

木曜 本郷校区
①9時20分～10時20分 展示ホール
②10時30分～11時30分（ドリームセンター2階）

金曜 菊池校区
①9時20分～10時20分 菊池校区センター
②10時30分～11時30分