

健康、笑顔で、いきいきと元気に！ 回覧

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。

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。

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）

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
（旧:就業改善センター） |
| 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
②10時30分～11時30分 | ふれあいセンター |
| 金曜 | 菊池校区
①9時20分～10時20分
②10時30分～11時30分 | 菊池校区センター
（旧:就業改善センター） |



福岡県三井郡大刀洗町
福祉課 高齢者福祉係

お申し込み
お問い合わせ

電話 0942-77-2266



recess
Sports & Fitness

—お申し込み・お問合せ—
株式会社リセス
0942-52-4887