

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）