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。

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

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)

Tachiarai Town 福岡県三井郡 大刀洗町
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

ーお申し込み・お問合せー
株式会社リセス
recess Sports & Fitness
電話 0942-52-4887(平日9:00～17:00)