

町民各位

「のびのびトレーニング教室」で 楽しく身体を動かしませんか？

人生100年時代！いつまでも自分らしく、
笑顔で暮らし続けることを目指して参加してみませんか？



- 対象者 町内在住の65歳以上の方
- 内 容 健康運動指導士のもと、足腰を鍛える運動を行います。椅子に座った状態での運動が中心となるため、初心者の方も大歓迎です！地域の仲間と一緒に楽しく運動をして、いつまでものびのびと動ける身体を作りましょう！
※高血圧、心疾患、関節痛など、身体に不安のある方は
あらかじめ「かかりつけ医」にご相談ください。

- 日時・会場 裏面をご参照ください
- 募集人数 20名
- 参加費 360円（傷害保険代として）
- 申込み **9月1日（月）**より電話で受付をします



- * 受付時間は平日午前9時～午後5時です
- * 定員になり次第、キャンセル待ちとなります

滑川町地域包括支援センター

役場庁舎内 ⑦番窓口 ☎56-2132（直通）

令和7年度 のびのびトレーニング教室日程

	実施日		場所	時間
第1回	10月	2日(木)	エコミュージアム ※10月9日のみ会場の都合によりコミュニティセンターとなります	10:00~ 11:30
第2回		9日(木)		
第3回		16日(木)		
第4回		30日(木)		
第5回	11月	6日(木)		
第6回		13日(木)		
第7回		20日(木)		
第8回		27日(木)		
第9回	12月	4日(木)		
第10回		11日(木)		
第11回		18日(木)		
第12回		25日(木)		

