

# 国富町シニア元気アップ運動教室（ご案内）

～いつまでも 元気に若々しく♪楽しみながら参加できます！！～

高齢者のみなさまが、住みなれた地域で  
いつまでも元気に生活していけるよう  
町内23か所で  
「シニア元気アップ運動教室」  
を開催しています。  
ご参加をお待ちしています！



## ～参加者の声～

身体の調子がだいぶ楽になり、  
家でも毎日のように体操しています。

みなさんと会って、たくさん笑えるのも  
楽しみの一つです！

何も無いところでつまづいたり、転んだりする  
ことが減りました！



## 「シニア元気アップ運動教室とは?!」

ボールやゴムバンドを使い、それぞれの  
体力に合った運動を行います。

足腰の筋力を維持するだけでなく、全身  
のバランスを安定させて転倒を予防し、  
いつまでも自分の足で歩き続けることが  
できる体を作るための教室です。



## 【お問合せ先】

保健介護課（75-9423）

国富町地域包括支援センター（30-6661）

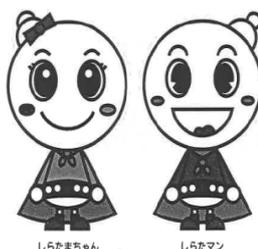
各地区日程表は裏面をご覧ください。

# シニア元気アップ運動教室

令和6年10月改正

		教室名	実施場所	実施時間	備考
月曜	①	六日町	六日町公民館	9:30~11:30	
	②	宮王丸	宮王丸公民館	9:30~11:30	
火曜	③	ひまわり	尾園公民館	9:00~11:00	
	④	仮屋原	仮屋原公民館	9:00~11:00	第1・第3
	⑤	深年	深年体育館	9:30~11:30	
	⑥	六野	六野公民館	9:30~11:30	第1・第3
	⑦	秋桜	アリーナ多目的①	9:30~11:30	
	⑧	東部	本庄東部体育館	13:30~15:30	
	⑨	大脇	大脇公民館	13:30~15:30	第2・第4
水曜	⑩	須志田	須志田体育館	9:30~11:30	
	⑪	田尻	田尻多目的研修施設	9:30~11:30	サロン開催の無い日
	⑫	立ち上がり(水)	アリーナ多目的②	9:30~11:00	
木曜	⑬	北俣	北俣体育館	9:00~11:00	
	⑭	太田原	太田原公民館	9:00~11:00	第1・第3
	⑮	サンライズ	六日町東区公民館	9:00~11:00	第2・第4
	⑯	アリーナ	アリーナ多目的①	9:30~11:30	
	⑰	三名	三名公民館	9:30~11:30	
	⑱	森永	森永公民館	13:30~15:30	
金曜	⑲	十日町西	十日町西公民館	9:00~10:30	
	⑳	木脇(金)	木脇体育館	9:30~11:30	
	㉑	川南	川南体育館	9:30~11:30	
	㉒	向陽	向陽区集会所	9:30~11:30	
	㉓	立ち上がり(金)	アリーナ多目的②	13:30~15:00	

《お問い合わせ先》  
 国富町保健介護課介護係  
 電話 75-9423



しらまちゃん

しらまん

☆飲み物  
 ☆タオル  
 ☆運動靴  
 ご持参下さい。