

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20か所（25教室）で教室を開催しています。

ご参加をお待ちしています！



「はつらつ体操教室」

通常教室では行わない、マットを使用してのストレッチや、音楽に合わせて気持ち良く体を動かす教室です。

（リズム体操メイン）



「現役クラブ」

生活リズムを整えながら、しっかり体を動かし、フレイル予防を行う教室です。

男性も多数参加中！！

（筋トレ・有酸素メイン）

「シニア元気アップ運動教室」

ボールやゴムバンドを使い、軽度な運動を行います。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）