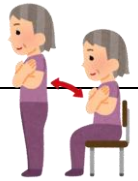
介護予防教室（いきいき百歳体操・ノルディックウォーキング）のご案内

「いきいき百歳体操」については、新しく開催を希望される地区・団体等を募集しています。
教室開始時に4回程度、体操の指導に伺います。お気軽にお問い合わせください。

「いきいき百歳体操」開催会場

開始時間＼開催曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
９時００分～			・青木集落センター ※月３回		
９時３０分～			・持田地区高齢者福祉センター ・西平原公民館 ・蚊口地区学習等供用施設	・小丸下公民館	
１０時００分～	・生き活きすこやかクラブ ・上江団地公民館	・正ヶ井手公民館 ・菖蒲池公民館	・牛牧公民館 ・萩原公民館 ・羽根田公民館	・蓑江公民館 ・生き活きすこやかクラブ	・道具小路南公民館 ・黒谷公民館
１０時３０分～	・小丸出口公民館				・南町公民館
１１時００分～			・脇公民館	現在21グループが体操に取り組んでいます。	
１３時３０分～	・下屋敷公民館				・中鶴公民館
１４時００分～			・馬場原公民館		

「ノルディックウォーキング」集合場所



公認のインストラクターと一緒に2本のポールを使い、
ウォーキング等を行います。（約1時間）

開始時間＼開催曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
１０時００分～ （※7～9月のみ8時30分～）	正ヶ井手公民館	MASUDAスタジアム駐車場 （町営野球場駐車場）	脇公民館横広場	宮田公民館	蚊口街区公園前
１５時～ （※7～9月のみ8時30分～）	南町公民館	蚊口西の二 津波避難タワー	馬場原公民館		中央公園

対象：65歳以上の方

～お問い合わせ先～　高鍋町役場　健康保険課　介護・高齢者福祉係　電話：26－2008