

あなたも「体操サロン」に参加しませんか？

ご存知ですか？ 運動不足は「要介護の入口」・・・

年を取ると、誰でも足腰の機能が衰えます。運動をしない生活をしていると、ますます筋力が低下し、普段の生活に支障が出てきます。

＜運動不足のサインは・・・＞

- 出不精になった
- つまづきやすくなった
- 疲れやすくなった
- 腰痛・肩こり・関節痛が気になる...



「体操サロン」で、楽しく運動を試してみませんか？

武豊町では、地域の人たちと気軽に運動が続けられる「体操サロン」を開催しています。運動不足の人でも、無理なく・気軽に・楽しくできる体操です。ぜひご参加ください。



＜対象＞

運動をする機会が少ない 65 歳以上の人
自力で会場に来られる人

＜内容＞

初心者向けの体操
休憩を含めて 1 時間程度



申込み不要

無料

各会場 ボランティアさん募集中
(年齢不問)

＜参加する みなさんへお願い！＞

☆体調に不安のある人や血圧が高めの人、通院中の方は、体操をしても差しつかえないか、あらかじめ主治医に相談してくださいね。

☆体操サロンの受付・会場の戸締り・お掃除等は参加者みなさんで協力して行っています。

☆参加者みなさんが、当番をしながら受付やお掃除などをしていきます。



日程・会場の詳細は、裏面をご覧ください

武豊町体操サロン 令和7年度予定表

玉貫会場				下門会場				富貴会場		
玉貫老人憩の家				下門区公民館				富貴公民館 2階		
第1,3,5木曜日 10:00~11:00				第1,3,5木曜日 13:30~14:30				第2,4木曜日 10:00~11:00		
4月	3	17		4月	3	17		4月	10	24
5月	1	15	29	5月	1	15	29	5月	8	22
6月	5	19		6月	5	19		6月	12	26
7月	3	17	31	7月	3	17	31	7月	10	24
8月	7	21		8月	7	21		8月		28
9月	4	18		9月	4	18		9月	11	25
10月	2	16	30	10月	2	16	30	10月	9	23
11月	6	20		11月	6	20		11月	13	27
12月	4	18		12月	4	18		12月	11	25
R8 1月		15	29	R8 1月		15	29	R8 1月	8	22
2月	5	19		2月	5	19		2月	12	26
3月	5	19		3月	5	19		3月	12	26

※天候等により開催中止となる場合があります。あらかじめご了承ください
 ※年末年始、お盆、祝日を除きます。

持ち物 ◆上靴(室内シューズ)◆お茶(水分補給用)◆タオル

問合せ先 武豊町地域包括支援センター 電話：0569-74-3305
 武豊町役場 福祉課 電話：0569-72-1111