

ミズノ運動指導員が教える

1010621

「ココカラ（心・頭）チェンジ！体操教室」の参加者募集

ミズノウェルネス沼田で行う高齢者を対象とした体操教室です。「らくらくコース」と「しっかりコース」があり、どちらのコースも主に筋トレを行います。らくらくコースでは脳トレ、ストレッチ、簡単な筋トレ、しっかりコースではテンポを速めチューブで負荷をかけた体操を行います。



とき

<らくらくコース>

4月7日から6月23日までの毎週水曜日午後2時30分～3時30分（5月5日を除く全11回）

<しっかりコース>

4月9日から6月18日までの毎週金曜日午後2時30分～3時30分（4月30日を除く全10回）

－各コース共通事項－

ところ ミズノウェルネス沼田（テラス沼田7階）

講師 井川真弓さん（ミズノ運動指導員）

対象 マスク着用上でも運動制限のないおおむね60歳以上の市民

定員 各コース18人（先着順、定員を超えた場合は新規の人優先）

参加費 無料

申込期間 3月8日（月）～19日（金）

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 8

福老体操で認知症予防

1010611

令和3年度前期「福ろうクラブ」の参加者募集

日常生活に必要な筋力や体の動きを身に付けることを目的とした教室で、市で推進している福老体操を中心に、脳トレやお口の体操などを行います。認知症予防にも効果があります。



★福老体操とは 高齢者の暮らしを広げる10の筋力トレーニングで、歩く、座る、登る、物を取る、拾うなどの生活動作に必要な筋肉と動きを身に付け、維持することを目的としています。定期的に地域でも開催しているので、住民同士のつながりの場にもなっています

とき 下表のとおり

| とき（全18回） | | | |
|----------|----------------|----|----------------|
| 4月 | 12日、19日、26日 | 7月 | 5日、12日、19日、26日 |
| 5月 | 17日、24日 | 8月 | 2日、16日、23日 |
| 6月 | 7日、14日、21日、28日 | 9月 | 13日、27日 |

※曜日は全て月曜日

※時間は全て午後2時～3時30分

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

講師 うすねニュースポーツクラブ指導員

対象 マスク着用上でも運動制限のないおおむね60歳以上の市民

定員 30人（先着順、定員を超えた場合は新規の人優先）

参加費 無料

申込期限 3月19日（金）

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 8