

# 七<sup>しち</sup>福<sup>ふく</sup>クラブ



無料  
予約不要

☆市内七か所で福老体操(高齢者向け筋トレ)実施

対象：おおむね60歳以上の沼田市民(運動制限のない方)

	テラス沼田 1階多目的 スペース	沼田市 保健福祉 センター1階 会議室102	池田地区 コミュニティ センター 2階会議室	薄根地区 コミュニティ センター 2階会議室	川田地区 コミュニティ センター 2階会議室	白 創 作 沢 館	利根地区 コミュニティ センター 会議室
4月	7(火)	28(火)	10(金)	◎23(木)	◎8(水)	21(火)	◎15(水)
5月	12(火)	◎26(火)	◎8(金)	28(木)	13(水)	◎19(火)	20(水)
6月	9(火)	23(火)	12(金)	◎歯18(木)	◎歯10(水)	歯16(火)	◎17(水)
7月	7(火)	◎21(火)	◎10(金)	◎16(木)	◎8(水)	◎14(火)	◎15(水)
8月	お休み ~熱中症に注意!涼しいところで過ごし、水分補給を~						
9月	栄8(火)	◎栄29(火)	◎栄11(金)	24(木)	9(水)	◎15(火)	栄16(水)
10月	歯13(火)	歯27(火)	歯9(金)	◎栄22(木)	◎栄14(水)	栄20(火)	◎歯21(水)
11月	10(火)	◎24(火)	◎13(金)	26(木)	11(水)	◎17(火)	18(水)
12月	運8(火)	運22(火)	運11(金)	◎運17(木)	◎運9(水)	運15(火)	◎運16(水)
1月	12(火)	◎26(火)	◎8(金)	28(木)	27(水)	◎19(火)	20(水)
2月	2(火)	16(火)	5(金)	◎25(木)	◎10(水)	9(火)	◎17(水)
3月	9(火)	◎23(火)	◎12(金)	25(木)	10(水)	◎16(火)	17(水)

栄：栄養士等の栄養講話・個別相談日  
 歯：歯科衛生士の口腔講話・個別相談日  
 運：理学療法士等の運動講話・個別相談日

◎：活動量計新規申し込み・データ読み込み日  
 (詳細は沼田市健康課保健係へ 電話23-2111)

時 間	午前10時00分~11時15分 (受付:午前9時45分~)
持 ち 物	飲み物、介護予防手帳(参加初日に配布)、 上履き(池田・薄根・川田地区コミュニティセンター)
注 意 事 項	・血圧測定を自宅で行える人は測定し、介護予防手帳に記録してからお越しください。 ・血圧が上:180mmHg以上、下:110mmHg以上の場合には欠席して、医療機関を受診してください。
そ の 他	暴風雨や大雪による悪天候、暑さ指数35以上等、外出に危険が伴う可能性がある場合は、予告なく中止にする場合があります。

問合せ先：沼田市地域包括支援センター 電話22-1112