

## 高齢者トレーニング教室

トレーニングマシンを利用した全身の緩やかな運動により動きやすい体づくりを行い、生活の中での活動の幅を広げましょう。

●対象 体が動かしにくくなってきた65歳以上の方

●内容 1教室20回(週2回)

・各会場年1～2教室開催

・トレーニングマシンを利用した運動を指導者のもと段階的に行います。

●参加費 無料 ※必要に応じて実費負担あり

【注】心臓病等の持病のある方や運動の制限を受けている方は、必ず事前にかかりつけ医に相談してください。

●申込方法 実施事業所に直接お申し込みください。

※市内の各事業所に委託して実施します。日程や会場については、各事業所にお問い合わせください。

実施施設	実施事業所(市委託事業所)	お問い合わせ
三次市福祉保健センター	フジタドルフィンクラブMIYOSHI	☎0824-66-1488
三次西健康づくりセンター	三次市社会福祉協議会三次西健康づくりセンター	☎0824-65-0321
かわち小規模多機能施設「ぬくもり」	かわち小規模多機能施設「ぬくもり」	☎0824-65-4077
田幸健康増進施設	デイサービス楽居	☎0824-65-2540
君田生涯学習センター	三次市社会福祉協議会 君田支所	☎0824-53-2964
グループホームみらさか	三次市社会福祉協議会 三良坂支所	☎0824-44-2182
吉舎保健センター	三次市社会福祉協議会 吉舎支所	☎0824-43-3301
みわ保健センター	みわスポーツクラブ	☎0824-52-7120
三次市甲奴健康づくりセンターゆげんき	三次市社会福祉協議会 甲奴支所	☎0847-67-2075