



ふれあいプラザ5階の
介護予防トレーニングセンターで
申込書を配布中です！

R2年12月28日
～R3年1月4日休館

R3. 4月生募集！

〔対象者〕 40歳以上

〔応募期間〕 令和2年12月15日（火）～
令和3年1月20日（水）まで

★フリーコース★

~~生活スタイルに合わせて、ご都合の良い時にご利用できます。~~
~~「自分のペースで運動したい」という方にお勧めです♪~~

現在は、新型コロナウイルス感染予防対策の為、
予約制(90分1枠10～13名)で行っております。

★教室コース★

週一回、決まった曜日と時間で、無理なく運動習慣を身につけられます。「ひとりで運動するのは不安・・・」という方にお勧めです♪
3ヶ月間の教室終了後は、フリーコースでのご利用ができます。

◆ロコモ教室（木曜日）

（ロコモティブシンドロームの予防と改善）

◆のびのび教室（日曜日）※医師判定時に決定

（理学療法士による安心な運動指導）



●介護予防トレーニングセンター●