



シニア健康体操教

笑顔で健康いつまでも 脳トレ・筋トレ・笑ってレ



立ち上がる・座る・歩く・風呂に入る・衣類を着替えるなど私たちが日頃行っている日常生活動作能力を維持・回復する体操教室です。

事業所等の職員の方、在宅介護をされている方、高齢者向けの体操やADL体操に興味のある方、自分の体力維持の為に学びたい方など、どなたでも参加できます。

初心者の方でも楽しく学べる教室です。



● 日にち：令和8年6月9日(火) 受付 午後1時15分～

● 午後1時30分～3時まで

● 場 所：蛭川公民館 ホール (中津川市 2198-1)

● 参加費：300円

● 持ち物：運動ができる服装・履物・水筒

講師

岐阜県 ADL 対応型

高齢者体操協会

会長 小原 信子氏



申込期日：6月2日(火)まで FAX・メールでお申し込みください。

FAX: 0573-45-2268

mail: nakatsugawa.rec.@gmail.com



シニア健康体操教室 参加申込書

氏名	
年齢	
住所	
電話	
所属	



問い合わせ先

中津川市レクリエーション協会

理事長 田口 恵美子

電話:090-3459-4291



※負傷の場合に備え、傷害保険に加入しますが、その範囲以上の責任は負えませんのでご了承ください
※教室の様子や記事をレクリエーション協会HP等に掲載する場合があります。あらかじめご了承ください