

社協の

エクササイズ 教室

開催のご案内



この教室は、ストレッチ・筋トレ・プール体操等、多種のエクササイズを通して、健康障害の予防や介護予防を図ることを目的としています。

テーマを変更しながら開催しますので、ご興味のある方はぜひお申込みください。

☆今回のテーマ☆

バランスボールを使用した **腰痛予防 体操**

このような方にオススメ!

令和4年 6月8日(水)

- 腰痛の予防を図りたい
- 家で手軽にできる方法を知りたい
- おなか回りを引きしめたい など

時間 18:30~19:30 (開始時間が30分早くなりました)

場所 太地町多目的センター 2階トレーニングルーム

対象 太地町内在住の要支援・要介護認定を受けていない方

※骨や関節の疾患等により、主治医から運動を制限されている方は参加いただけません。

持ち物 動きやすい服装、上履き、飲み物 **〔参加費無料〕**

バランスボールをお持ちの方はご持参ください。

申込み 太地町多目的センター TEL59-3380

締切り 令和4年6月6日(月)午後5時までにお申込みください。

※お願い：感染予防対策にご協力ください。

感染症予防対策として、参加人数を制限させていただきます。参加を希望される方は、必ずお申込みください。募集定員は、**10名**までです。希望者が多い場合、**抽選**となりますので、外れた方のみご連絡いたします。また、参加当日は、ご自宅で体温および体調を確認し、マスクの着用の上、お越しください。発熱や風邪症状がある場合は、参加できませんのでご承知おきください。