

# 桐生市介護予防教室 「にっこり楽々教室」 参加者募集！！

全5日間の教室です。楽しみながら体を動かし、元気な生活を送りましょう！

対象 桐生市内に居住する65歳以上の人

費用 無料

～令和6年10月開始コース～



- 会場
- ① カリビアンビーチ【水中歩行・水中運動】
  - ② グレイス広沢【ノルディックウォークなど】
  - ③ Finefit（ファインフィット）【体操・脳トレなど】
  - ④ 野間スポーツクラブ【ストレッチ・トレーニングなど】

⇒ 詳細は裏面をご確認ください！

## 申し込み 9月9日（月）受付開始

※状況に応じて、感染対策にご協力をお願いします。

※6月・7月・9月開始コースの参加者も申し込みますが、今年度、初めて参加する方を優先させていただきます。

桐生市役所 健康長寿課 長寿支援係

電話 44-8215



**にっこり楽々教室** 各会場の詳細は以下のとおりです！

| 会 場                | 内 容               | 開 催 日 時                                                                      | 持ち物                                              | 定 員 |
|--------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|
| カリビアンビーチ<br>(新里町野) | 水中歩行<br>水中運動<br>等 | 10月 1日(火)<br>10月 8日(火)<br>10月15日(火)<br>10月22日(火)<br>10月29日(火)<br>14:00~15:30 | ・飲み物<br>(更衣室内で可)<br>・タオル<br>・水着<br>・水泳帽<br>・筆記用具 | 20人 |

| 会 場                                                      | 内 容                                                                                  | 開 催 日 時                                                                      | 持ち物                                                   | 定 員 |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----|
| グレイス広沢1階<br>地域交流スペース<br>(広沢町6丁目)<br>※特別養護老人ホームユートピア広沢敷地内 | ノルディックウォーク<br>(ポールを使った<br>ウォーキング)<br>食生活講話<br>口腔体操<br>ユグニサイズ<br>(認知症予防運動<br>プログラム) 等 | 10月 2日(水)<br>10月 9日(水)<br>10月16日(水)<br>10月23日(水)<br>10月30日(水)<br>10:00~12:00 | ・飲み物<br>・タオル<br>・室内運動靴<br>・屋外活動時の<br>リュックサック<br>・筆記用具 | 20人 |

| 会 場                             | 内 容                                | 開 催 日 時                                                                      | 持ち物                             | 定 員 |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|
| ファインフィット<br>Finefit<br>(広沢町2丁目) | 体操<br>脳トレーニング<br>口腔体操<br>栄養講話<br>等 | 10月 3日(木)<br>10月10日(木)<br>10月17日(木)<br>10月24日(木)<br>10月31日(木)<br>13:30~15:00 | ・飲み物<br>・タオル<br>・室内運動靴<br>・筆記用具 | 15人 |

| 会 場                  | 内 容                                       | 開 催 日 時                                                                     | 持ち物                             | 定 員 |
|----------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|
| 野間スポーツクラブ<br>(新宿2丁目) | ストレッチ<br>ウォーキング<br>筋力トレーニング<br>有酸素運動<br>等 | 10月 7日(月)<br>10月21日(月)<br>10月28日(月)<br>11月11日(月)<br>11月18日(月)<br>9:00~10:30 | ・飲み物<br>・タオル<br>・室内運動靴<br>・筆記用具 | 20人 |

