

桐生市介護予防教室 「にっこい楽々教室」 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11月開始コース～



会場 ① 菱公民館【ロコモ体操、調理実演など】

② かもしかスポーツクラブ【ストレッチ、ウォーキング体操など】

⇒ 詳細は裏面をご確認ください！

申し込み 10月7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。

※6～10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
菱公民館 (菱町 2 丁目)	ストレッチ ロコモ体操 筋力トレーニング 調理実演 等	11 月 1 日 (金) 11 月 8 日 (金) 11 月 15 日 (金) 11 月 22 日 (金) 11 月 29 日 (金) 午後 1 時 30 分 ～ 3 時 (4 日目のみ 3 時 30 分まで)	・飲み物 ・タオル ・筆記用具	15 人

会 場	内 容	開 催 日 時	持ち物	定 員
かもしかスポーツ クラブ体育館 (相生町 3 丁目)	ストレッチ ウォーキング体操 脳トレーニング運動 口腔体操 食事の講話 等	11 月 7 日 (木) 11 月 14 日 (木) 11 月 21 日 (木) 11 月 28 日 (木) 12 月 5 日 (木) 午前 10 時～ 11 時 30 分	・飲み物 ・タオル ・室内運動靴 ・筆記用具 (・ある方は ヨガマット)	20 人

