

～深川市介護予防教室のご案内～



# 健・寿・教・室

## 参加者募集!

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動等を椅子に  
座りながら楽しく実践します♪

フィットネスアドバイザーによる指導を無料で受けられるのはココだけ!



卒業者からの声

体が軽くなった!

歩ける距離が伸びた!

無理せず参加できて良かった!



- 対象者：概ね65歳以上で運動に興味のある方、筋力や体力をつけていつまでも元気でいたい方
- 日時：毎週水曜 10:00～11:30
- 場所：健康福祉センター デアイ
- 期間：通所開始月より6か月間
- 定員：15名
- 持ち物：運動靴、飲み物、タオル、健康手帳（お持ちの方）



# 令和7年度健寿教室日程表

4月	5月	6月
2日、9日、16日、23日	7日、14日、21日、28日	<u>4日</u> 、11日、18日、25日 ※4日は屋外でノルディックウォーキングを行います
7月	8月	9月
2日、9日、16日、23日	6日、13日、20日、27日	3日、10日、17日、 <u>24日</u> ※24日は屋外でノルディックウォーキングを行います
10月	11月	12月
1日、8日、15日、22日	5日、12日、19日、26日	3日、10日、17日、24日
1月	2月	3月
7日、14日、21日、28日	4日、12日、18日、25日	4日、11日、18日、25日

※見学も可能です！お気軽にお問合せください

問合せ・申込先  
深川市役所介護予防係

**☎0164-26-2644**

