

いきいき!!

全 4 回「何かやってみたいな」
が見つかるはず!

体

操

教

室



楽しくなくちゃ続かない!
かんたん運動で

転倒予防!・認知機能向上!

体力に自信が無くても大丈夫。
立っても座ってでもできます。



時間 10 時～11 時半

11/19
火

コ・オーディショントレーニング

講師:HCAふくしま

音楽に合わせて神経や脳に刺激を与える運動です。転倒防止や認知機能向上に効果があります

11/26
火

いきいき 100 歳体操

講師:地域包括ケア推進課

自分の足で 100 歳まで歩けるように
どうして 100 歳体操がいいのか、
体験してみよう

12/3
火

3B体操 体験

講師:渡辺君江先生

「遊びの要素」を取り入れた「気軽に」
「体に無理なく」老若男女問わず、だれ
でも楽しめる健康体操です

12/10
火

バランスボールでフレイル予防

講師:前田あゆみ先生

バランスボールやってみたい!でも
難しい?持てないけど...大丈夫!
持ち物:ヨガマット(あれば)定員15名

※ 申込み : 令和 6 年 10 月 19 日(土)～11 月 14 日(木)まで

※ 受講料 : 無料

※ 定 員 : バランスボールのみ 15 名(応募者多数の場合は抽選になります)

※ 持ち物 : 上履き・飲み物・タオル・ヨガマット(バランスボールの時のみ)

※ 問合せ : 東部地域公民館

※ TEL/FAX 944-4913 メールアドレス:toubu.pub@city.koriyama.lg.jp

申し込みは窓口・QRコード・TEL・FAX・メールいずれでも

お申込み用QRコードはこちら→

～取得した個人情報はこの事業以外使用しません～

