

令和2年度スポーツ庁事業

11/27
(金)
初回スタート

小清水ふゆの 元気教室を開講します！

高齢期こそ、筋力アップ！
「無理なく、楽しく」一緒にからだを動かしませんか？

【日程】参加者説明会：令和2年11月27日（金）
運動プログラム：令和2年12月4日（金）
～令和3年2月26日（金）

【対象者】65歳以上の町民 定員：100人
主治医などから運動の実施を制限されていない方で、上記期間実施する教室と測定会に参加できる方

【内容】①体力測定会
②ふゆの元気運動教室（3か月間：週1回程度～全12回）
③医療の専門家による実践講習会
④テレビを使って家庭でできる運動プログラムの配信 など

【持ち物】運動できる服装、タオル、飲み物

【講師】○日本赤十字北海道看護大学 山本 憲志 教授
○株式会社ルネサンス インストラクター

【費用】無料

【場所】ふれあいセンター

【申込締切】令和2年11月17日（火）まで



①体力測定会 ②元気運動教室 ③専門家講習会 ④テレビでの配信



申込先

小清水町

地域包括支援センター 62-4473
生涯学習課 社会教育係 62-2310

【申込締切】
令和2年11月17日（火）まで

小清水ふゆの元気教室

令和2年度スポーツ庁地方スポーツ振興費補助金を活用し、新しい形の『オンライン型運動プログラム』を実施することになりました。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、外出を控えている方や、なんとなく体力・気力の低下を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

足腰の機能は加齢と運動不足によって衰えていきます。足腰が弱ったことで動くことが面倒になると、筋力はますます衰えてしまいます。特に冬の時期は要注意です！

そこで、65歳以上の町民のみなさんを対象に「小清水ふゆの元気教室」を開講します。みなさんの筋力アップを図るとともに、カラダもココロもイキイキとした生活づくりを応援する教室です。

本教室は、ふれあいセンターでの定期的な教室と、自宅でテレビをみながら実施できる運動プログラムを組み合わせ、約3か月間行います。

高齢期こそ！筋力アップ「無理なく、楽しく」一緒からだを動かしませんか？



【お問合せ先】

小清水町

地域包括支援センター

生涯学習課 社会教育係

62-4473

62-2310