

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5年10月開始コース～



- 会場
- ① 野間スポーツクラブ【ストレッチ・トレーニングなど】
 - ② 境野公民館【筋トレ・脳トレなど】
 - ③ グレイス広沢【ノルディックウォークなど】
 - ④ 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！

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策について】

自宅で検温を行い、発熱（体温37.5度以上もしくは平熱より1度以上高い場合）、息苦しさ、風邪症状（咳や倦怠感など）などがある場合には参加をご遠慮ください。

申し込み 9月7日（木）受付開始

※6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 46-1111 内線 588





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
野間 スポーツクラブ (新宿2丁目)	ストレッチ ウォーキング 筋肉トレーニング スロートレーニング 手足レクリエーション 運動 等	10月 3日 (火) 10月10日 (火) 10月17日 (火) 10月24日 (火) 11月 7日 (火) 9:00~10:30	・飲み物 ・タオル ・室内運動靴 ・筆記用具	20人

会 場	内 容	開 催 日 時	持 ち 物	定 員
境野公民館 (境野町2丁目)	筋力トレーニング 有酸素運動 脳トレーニング 口腔体操 食事の講話 等	10月12日 (木) 10月26日 (木) 11月 2日 (木) 11月 9日 (木) 11月16日 (木) 13:30~15:00	・飲み物 ・タオル ・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 地域交流スペース (広沢町 6-307-11) ※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 (ポールを使った ウォーキング) 食生活講話 口腔体操 ユグニサイズ (認知症予防運動 プログラム) 等	10月16日 (月) 10月23日 (月) 10月30日 (月) 11月 6日 (月) 11月13日 (月) 10:00~12:00	・飲み物 ・タオル ・室内運動靴 ・屋外活動時の リュックサック ・筆記用具	20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	10月26日 (木) 11月 2日 (木) 11月 9日 (木) 11月16日 (木) 11月30日 (木) 10:00~11:40	・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