

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！

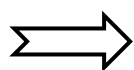
対象 桐生市内に居住する65歳以上の人

費用 無料

～令和7年10月開始コース～



- 会場
- ① 桐生ガススポーツセンター【ノルディックウォークなど】
 - ② 野間スポーツクラブ【ストレッチ・トレーニングなど】
 - ③ 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】
 - ④ 南公民館【ロコモ体操、調理実演など】



詳細は裏面をご確認ください！

申し込み 9月8日（月）受付開始

※今年度の他のコースの参加者も申し込めますが、初めて参加する方を優先します。
ご了承ください。

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
桐生ガススポーツ センター(桐生市民 体育館) (相生町3丁目)	ノルディックウォーク (ポールを使った ウォーキング) 看護師・柔道整復師に よる講話 コグニサイズ 等	10月 1日(水) 10月 8日(水) 10月15日(水) 10月22日(水) 10月29日(水) 10:00~12:00	・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
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 筋力トレーニング 有酸素運動 等	10月 6日(月) 10月20日(月) 10月27日(月) 11月10日(月) 11月17日(月) 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
かもしかスポーツ クラブ (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30日(木) 11月 6日(木) 11月13日(木) 11月20日(木) 11月27日(木) 10:00~11:30	・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

会 場	内 容	開 催 日 時	持ち物	定 員
南公民館 (新宿3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	10月31日(金) 11月 7日(金) 11月14日(金) 11月21日(金) 11月28日(金) 13:30~15:00 (4日目のみ 15:30分まで)	・飲み物 ・タオル ・筆記用具	15人

