

# 桐生市介護予防教室 「にっこり楽々教室」参加者募集！！

全5～10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6年6・7月開始コース～

会場 ① ペアーレ桐生 VIE【ストレッチ・筋トレなど】

② 梅田公民館【生命の貯蓄体操】

⇒ 詳細は裏面をご確認ください！



申し込み 6月7日（金） 受付開始

※状況に応じて、感染対策にご協力をお願いします。

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  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------|
| ペアーレ桐生<br>VIE<br>(宮前町 2-12) | ストレッチ<br>筋力トレーニング<br>体操<br>等<br> | 6月 24日(月)<br>7月 1日(月)<br>7月 8日(月)<br>7月 22日(月)<br>7月 29日(月)<br>午後 3 時～<br>4 時 30 分 | ・飲み物<br>・タオル<br>・室内運動靴<br>・筆記用具<br>※ある方は、ストレッチ用のマット<br>(ない方は会場にあります) | 15 人 |

| 会 場                 | 内 容                                                                                 | 開 催 日 時                                                                                                          | 持ち物                                                            | 定 員  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------|
| 梅田公民館<br>(梅田町 2 丁目) | 生命の貯蓄体操<br>(呼吸法で力を抜いて<br>無理なく行う体操、血液<br>循環が良くなり免疫力も<br>高まります)<br>食生活講話<br>口腔体操<br>等 | 7月 3日(水)<br>7月 10日(水)<br>7月 17日(水)<br>7月 31日(水)<br>8月 7日(水)<br>8月 21日(水)<br>8月 28日(水)<br>9月 11日(水)<br>午後 2 時～4 時 | ・飲み物<br>・タオル<br>・ヨガマット<br>もしくは<br>大判バスタオル<br>・筆記用具<br>・動きやすい服装 | 15 人 |

