

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7年9月開始コース～

会場 ① 黒保根保健センター【生命の貯蓄体操】

② カリビアンビーチ【水中歩行・水中運動】

⇒ 詳細は裏面をご確認ください！

申し込み 8月7日（木）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
黒保根 保健センター (黒保根町水沼)	生命の貯蓄体操 (呼吸法で力を抜いて 無理なく行う体操、血液 循環が良くなり免疫力 も高まります) 食生活講話 口腔体操 等	9月 3日(水) 9月 10日(水) 9月 17日(水) 10月 8日(水) 10月 15日(水) 10月 22日(水) 10月 29日(水) 午後2時～4時	・飲み物 ・タオル ・ヨガマット もしくは 大判バスタオル ・筆記用具 ・動きやすい服装	10人

会 場	内 容	開 催 日 時	持ち物	定 員
カリビアンビーチ (新里町野)	水中歩行 水中運動 等	9月 12日(金) 9月 19日(金) 9月 26日(金) 10月 3日(金) 10月 10日(金) 午後2時～ 3時30分	・飲み物 (更衣室内で可) ・タオル ・水着 ・水泳帽 ・筆記用具	20人

