

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9月開始コース～



- 会場 ① 広沢公民館【生命の貯蓄体操】
- ② カリビアンビーチ【水中歩行・水中運動】
- ③ Finefit（ファインフィット）【体操・脳トレなど】

⇒ 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 8月7日（月）受付開始

※6月開始コース（ペアーレ桐生・トレーニングハウスR）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
広沢公民館 和室 (広沢町4丁目)	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 6日(水) 9月 13日(水) 9月 20日(水) 9月 27日(水) 10月 4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 ・下半身ゆるめの 動きやすい服装	15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 6日(水) 9月 13日(水) 9月 20日(水) 9月 27日(水) 10月 4日(水) 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

会 場	内 容	開 催 日 時	持 ち 物	定 員
ファインフィット Finefit (広沢町2丁目)	体操 脳トレーニング 口腔体操 栄養講座 等	9月 7日(木) 9月 14日(木) 9月 21日(木) 9月 28日(木) 10月 5日(木) 午後1時30~ 3時	・飲み物 ・タオル ・室内運動靴 ・筆記用具	30人

