

# 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6月開始コース～

会場 ① ペアール桐生VIE【ストレッチ・筋トシなど】

② 運動特化型デイサービストレーニングハウスR【体操・筋トシなど】

⇒ 詳細は裏面をご確認ください！



## 申し込み 6月7日（水）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。

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。

桐生市役所 健康長寿課 長寿支援係

電話 46-1111 内線 587

**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 VIE  (宮前町 2-12)	ストレッチ 筋力トレーニング 体操  等  	6月 19日 (月) 6月 26日 (月) 7月 3日 (月) 7月 10日 (月) 7月 24日 (月) 午後 3 時～ 4 時 30 分	・飲み物 ・タオル ・室内運動靴 ・筆記用具 ※ある方は、ストレッチ用のマット (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
運動特化型 デイサービス トレーニングハウスR (新里町新川) ※新里町宿の信号角	ストレッチ 体操 筋力トレーニング 認知機能低下予防の 講義  等	6月 17日 (土) 6月 24日 (土) 7月 1日 (土) 7月 8日 (土) 7月 15日 (土) 午前 10 時～ 11 時 30 分	・飲み物 ・タオル ・室内運動靴 ・筆記用具	15 人

