

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9月開始コース～

会場 ① 藤井クリニック

【ストレッチ・リズム体操など】

② 運動特化型デイサービストレーニングハウスR

【体操・筋トレなど】

⇒ 詳細は裏面をご確認ください！

申し込み 8月7日（水） 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
藤井クリニック (川内町4丁目)	ストレッチ リズム体操 筋力トレーニング 脳トレーニング 等	9月 4日(水) 9月11日(水) 9月18日(水) 9月25日(水) 10月2日(水) 午後2時 ～ 3時30分	・室内運動靴 ・飲み物 ・タオル ・筆記用具	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	9月 14日(土) 9月 21日(土) 9月 28日(土) 10月 5日(土) 10月12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

