

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

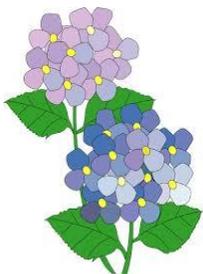
～令和7年6月開始コース～

- 会場
- ① ペアール桐生VIE【ストレッチ・筋トシなど】
 - ② 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・筋トシなど】



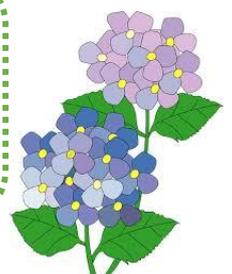
⇒ 詳細は裏面をご確認ください！

申し込み 6月9日（月） 受付開始



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 VIE (宮前町2丁目)	ストレッチ 筋力トレーニング 体操 等	6月 23日(月) 6月 30日(月) 7月 7日(月) 7月 14日(月) 7月 28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
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	6月 25日(水) 7月 2日(水) 7月 9日(水) 7月 16日(水) 7月 23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	6月 21日(土) 6月 28日(土) 7月 5日(土) 7月 12日(土) 7月 19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

