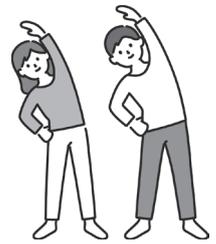


みんなと一緒に楽しく運動！目指せ、健康長寿！ あなたも『元気にすてっぷ』教室へ

「健康のため運動は必要！」そう思うけど、家でひとりではなかなか運動って難しいもの。しかし、「先生がいれば」「みんなと一緒にならば」楽しく運動できると思いませんか？

筋力がつくと、体が軽くなり動きやすくなります。バランス能力や柔軟性も向上し、転倒しにくい体になります。本町では、下表のとおり各地区で運動教室を開催しています。ぜひ『いつまでも住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らせる』ためにたくさんの人の参加をお待ちしています。初めての人でも気軽に参加できます。毎月、健康ポイントが1ポイント貯まります。皆さん誘いあわせの上、参加ください。



運動って
たのしいな～



令和5年度 智頭町介護予防体操教室日程表

町主催



会場	全 町								山 一		山 二		那 岐		土 師		富 沢		山 郷	
	総合センター								山形地区 公民館		芦津どんぐ りの館		旧那岐 小学校		土師地区 公民館		こもれびの 里		山郷地区 公民館	
開催 日	毎週月曜日				毎週水曜日				第2・4 水曜日		第2・4 木曜日		第1・3 金曜日		第1・3 木曜日		第2・4 木曜日		第1・3 木曜日	
時間	2時～3時				① 9時30～10時30分 ② 10時45分～11時45分				2時～ 3時		2時～ 3時		2時15分～ 3時15分		10時～ 11時		2時～ 3時		2時～ 3時	
4月	3日	10日	24日		5日	12日	19日	26日	12日	26日	13日	27日	7日	21日	6日	20日	13日	27日	6日	20日
5月	1日	8日	15日	22日	10日	17日	24日		10日	24日	11日	25日	19日		18日		11日	25日	18日	
6月	5日	12日	19日	26日	7日	14日	21日	28日	14日	28日	8日	22日	2日	16日	1日	15日	8日	22日	1日	15日
7月	3日	10日	24日	31日	5日	12日	19日	26日	12日	26日	13日	27日	7日	21日	6日	20日	13日	27日	6日	20日
8月	7日	21日	28日		2日	9日	23日	30日	9日	23日	10日	24日	4日	18日	3日	17日	10日	24日	3日	17日
9月	4日	11日	25日		6日	13日	20日	27日	13日	27日	14日	28日	1日	15日	7日	21日	14日	28日	7日	21日
10月	2日	16日	23日	30日	4日	11日	25日		11日	25日	12日	26日	6日	20日	5日	19日	12日	26日	5日	19日
11月	6日	13日	20日	27日	1日	8日	15日	22日	8日	22日	9日		17日		2日	16日	9日		2日	16日
12月	4日	11日	18日	25日	6日	13日	20日	27日	13日	27日	14日	28日	1日	15日	7日	21日	14日	28日	7日	21日
1月	8日	15日	22日	29日	10日	17日	24日	31日	10日	24日	11日	25日	5日	19日	4日	18日	11日	25日	4日	18日
2月	5日	12日	19日	26日	7日	14日	21日	28日	14日	28日	8日	22日	2日	16日	1日	15日	8日	22日	1日	15日
3月	4日	11日	18日	25日	6日	13日	20日	27日	13日	27日	14日	28日	1日	15日	7日	21日	14日	28日	7日	21日

※町主催の日は参加費不要です。それ以外の日には参加費が必要です。

問合せ先 地域包括支援センター ☎75-6007