

令和6年度

# タグフィットネス運動講座のご案内

今年度の日程のご案内です。ぜひご参加ください。



## 〔日程〕

日 時			会場	内 容
9/18	水	17:00~19:00	地域福祉センター	〈体力測定 1 回目〉
9/19	木	9:00~15:30		※2日間のうちどちらかご参加ください
9/26	木	13:30~15:00	地域福祉センター	自分の体力レベルにあった効果的な運動法を身につけよう
10/10	木	13:30~15:00	地域福祉センター	自分の姿勢や歩き方を見つめなおそう
10/30	水	13:30~15:00	地域福祉センター	野外ウォーキング
11/6	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座（座学）
11/14	木	13:30~15:00	地域福祉センター	体の幹を鍛えよう
11/27	水	13:30~15:00	地域福祉センター	フレイル予防のための運動をしよう
12/12	木	13:30~15:00	地域福祉センター	内臓脂肪撃退トレーニング
12/26	木	13:30~15:00	地域福祉センター	栄養講座
1/16	木	13:30~15:00	地域福祉センター	代謝を上げて正月太りを解消しよう
1/29	水	13:30~15:00	地域福祉センター	冬におすすめ！自宅でトレーニングをしよう
2/13	木	13:30~15:00	地域福祉センター	冷え改善のための筋力トレーニング
2/27	木	13:30~15:00	地域福祉センター	転ばぬ先の杖！転倒予防トレーニング
3/12	水	17:00~19:00	地域福祉センター	〈体力測定 2 回目〉
3/13	木	9:00~15:30		※2日間のうちどちらかにご参加ください

※新型コロナウイルス感染症の影響や天候により、日時や会場、内容等が変更になる場合があります。

●持ち物：体力測定・運動講座には運動のできる服装、タオル、水分補給用の飲み物、ヨガマット（必要な方）

●注意事項：体力測定の前は必ず食事をとってからご来場ください。

昼の講座に車でお越しの方は中央公民館の駐車場をご利用ください。

新型コロナウイルス感染症予防の為、発熱など体調のすぐれない方は、参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。

### 【問い合わせ先】

〒391-0192 原村 6549-1

原村役場 保健福祉課 医療給付係

電話：0266-79-7926（直通）

