

令和7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
9/3	水	17:00~19:00	地域福祉センター	〈体力測定 1 回目〉
9/4	木	9:00~15:30		※2日間のうちどちらかご参加ください
9/24	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 1 回目「今の体力に合った効果的な運動方法を身につけよう」
10/8	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 2 回目「”姿勢”を見つめなおそう」
10/22	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 3 回目「秋を感じよう！野外ウォーキング」
11/12	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 4 回目「体の幹を鍛えて健康寿命を延伸しよう！」
11/20	木	13:30~15:00	地域福祉センター	健康運動講座（座学） 講師：松本大学 根本 賢一氏
11/26	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 5 回目「頭も体も動かすフレイル予防」
12/3	水	13:30~15:00	地域福祉センター	栄養講座（座学） 講師：一般社団法人松商サポート 松本大学ヘルスプロモーション事業部 管理栄養士 古谷 和枝氏
12/10	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 6 回目「内臓脂肪撃退！筋力トレーニング」
12/24	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 7 回目「”冷え”改善のためのトレーニング」
1/14	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 8 回目「楽しく体を動かして正月太りを解消しよう！」
1/28	水	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 9 回目「寒い時期におススメの自宅トレーニング」
2/12	木	13:30~15:00	地域福祉センター	運動講座 10 回目「転ばない体をつくりましょう～転倒予防～」
2/25	水	17:00~19:00	地域福祉センター	〈体力測定 2 回目〉
2/26	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。

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）

