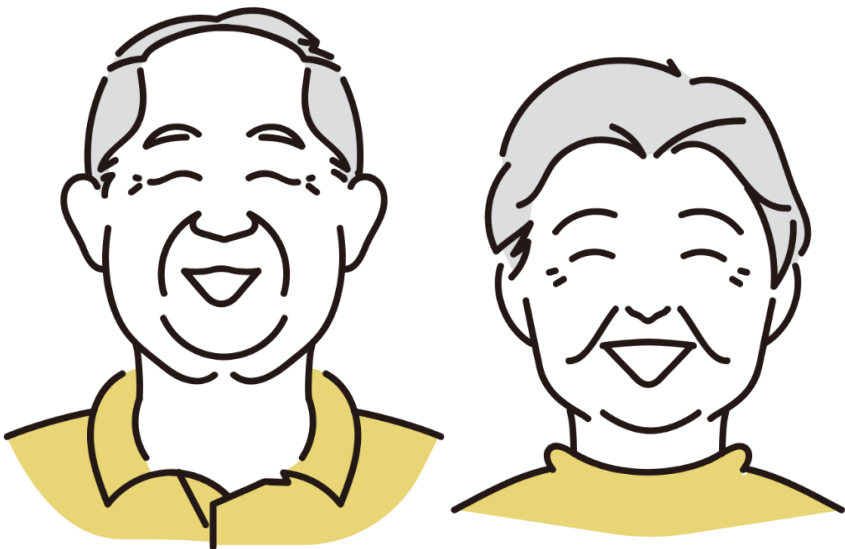


おひとりさま歓迎！ みんなで続ける

運動スタート応援講座

健康づくりや加齢に伴う体力の低下に運動が大切だと分かっていても、はじめるきっかけがなかったり、ひとりでは続かなかったりしませんか？
本講座は、運動指導の専門家からシニア世代に適した運動について、体を動かしながら効果的なポイントを学ぶ、8回の講座です。まずは、この講座をきっかけに、運動をスタートしてみませんか？
講座終了後は、自主グループとして運動が続けられるように、職員がサポートします。



対象豊橋市内在住の 65 歳以上で運動機能の低下が気になる方

会場・日程・申込期間

会場	日程【各全8回】	申込期間
つつじが丘校区市民館	9／29 ～ 12／8 毎週月曜 (休：10／13、11／3、11／24)	9/1～9/22
野依校区市民館	9／30 ～ 11／25 毎週火曜 (休：10／21)	
津田校区市民館	1／7 ～ 3／18 毎週水曜 (休：1／28、2／11、3／4)	11/4～12/24
東陵生涯学習センター	1／13 ～ 3／10 毎週火曜 (休：2／17)	
老津校区市民館	1／15 ～ 3／12 毎週木曜 (休：2／5)	

時間13：30～15：30

定員15 名（申込順）

講師運動指導員等

- 申込みは、原則おひとり様1会場に限ります。
- 持病のある方は、主治医に講座の参加の可否を確認してください。
- 講座終了後、自主グループになった際は、グループで決めた会費が発生することがあります。

申込・問合せ先

豊橋市役所 長寿介護課

☎0532－51－2339