

# いきいき 筋力トレーニング教室

「立つ、座る、歩くなどの動作が大変になってきた」  
「筋力や体力が劣ってきた」と感じているみなさん。  
仲間と一緒に楽しみながら筋力アップを図りませんか？

椅子に座ったり、椅子の後ろに立ったりして行う運動です。  
初めての方は初級から開始し、初回月と約4か月後に  
簡易の体力測定を行います。

対 象：おおむね65歳以上の方

|    | 会 場    | と き                 |
|----|--------|---------------------|
| 初級 | にこにこ甘楽 | 毎週水曜日 午前9時～10時      |
| 中級 | にこにこ甘楽 | 毎週水曜日 午前10時15分～11時半 |
| 上級 | ら・らかんら | 第1・第3 木曜日 午前10時～12時 |
|    | にこにこ甘楽 | 毎週水曜日 午後1時半～3時半     |

※祝日は休み ※会場の都合で休みあり



- ★運動ができる服装でお出かけください。
- ★水分補給の飲み物をご持参ください。
- ★参加希望の方は下記までご連絡ください。

問合わせ：にこにこ甘楽 地域包括支援センター  
TEL 67-5182