



自主化体操サークル立上げ支援事業

一人じゃ続かない
運動も
みんな一緒なら
続けられる!!

参加者
募集!

カラダが動けば
心も動く!!!



柏会館

元気アップ体操教室

★リハ職考案のトレーニングメニューで体幹強化!

★体に合わせて無理なく参加できる!

★健康づくりの講話やアドバイスあります。

11月10日(火)～毎週火曜

※詳しい日程は裏面をご確認下さい。

場 所 柏会館 (平和通17丁目北1-20)

時 間 10:00～11:30

定 員

参加費

持ち物 タオル・水分

20名

1回200円
会場費按分

姿勢
改善

体幹
強化

膝腰
肩

認知症
予防

★参加費をまとめ払いしても、お休みした分はお返しいたします。

こんな方に
オススメ!!

一人だと三日坊主に
なってしまう方

これからも元気に歩きたい方
足が弱ってきたと感じる方

仲間とシニアライフを
満喫したい方の健康づくりに!!

運動不足を心配する夫や親を
持つご家族は一緒に参加!!

申込み

☎ 011-876-8965 白石区介護予防センター本通

白石東地区には4つの体操サークルさんが元気に活動中！！各サークルが満員で新規加入が出来ない状況です！！

今回は、新たに自主体操サークルの立上げ教室です。ご参加お待ちしております。



柏会館 10:00～11:30 毎週火曜 タオル・水分

日程（全12回）		内容	備考	費用
1回目	11/10	高齢期の体づくり（講話） オリエンテーション	リハビリ職	初回無料
2回目	11/17	体力測定（4種） スロートレーニング		前期分 1.000円
3回目	11/24	スロートレーニング		
4回目	12/1	筋肉の為の食事！（講話） スロートレーニング	管理栄養士	
5回目	12/8	口腔体操も大事！（講話） スロートレーニング	歯科衛生士	
6回目	12/15	もしもの時を考えよう！！ （運動はなし）	プチ人生会議	
7回目	12/22	スロートレーニング		後期分 1.000円
8回目	1/5	スロートレーニング		
9回目	1/12	スロートレーニング		
10回目	1/19	体力測定（4種） スロートレーニング	リハビリ職	
11回目	1/26	スロートレーニング 茶話会		

★参加費をまとめ払いしても、お休みした分はお返しいたします。



自主化体操サークル立上げ支援事業

一人じゃ続かない
運動も
みんな一緒なら
続けられる!!

参加者
募集!

カラダが動けば
心も動く!!!



白樺

元気アップ体操教室

★リハ職考案のトレーニングメニューで体幹強化!

★体に合わせて無理なく参加できる!

★健康づくりの講話やアドバイスあります。

11月2日(月) ~ 毎週月曜

※詳しい日程は裏面をご確認下さい。

場 所 白樺団地集会所 (南郷通17丁目北3-15)

時 間 10:00~11:30

定 員

参加費

持ち物 タオル・水分

25名

1回200円

会場費按分

姿勢
改善

体幹
強化

膝腰
肩

認知症
予防

★参加費をまとめ払いしても、お休みした分はお返しいたします。

こんな方に
オススメ!!

一人だと三日坊主に
なってしまう方

これからも元気に歩きたい方
足が弱ってきたと感じる方

仲間とシニアライフを
満喫したい方の健康づくりに!!

運動不足を心配する夫や親を
持つご家族は一緒に参加!!

申込み

☎ 011-876-8965 白石区介護予防センター本通

白石東地区には4つの体操サークルさんが元気に活動中！！各サークルが満員で新規加入が出来ない状況です！！

今回は、新たに自主体操サークルの立上げ教室です。ご参加お待ちしております。



白樺団地集会所 10:00～11:30 毎週月曜 タオル・水分

日程（全12回）		内容	備考	費用
1回目	11/2	高齢期の体づくり（講話） オリエンテーション	リハビリ職	初回無料
2回目	11/9	体力測定（4種） スロートレーニング		前期分 1.000円
3回目	11/16	体力測定 スロートレーニング		
4回目	11/30	筋肉の為の食事！（講話） スロートレーニング	管理栄養士	
5回目	12/7	口腔体操も大事！（講話） スロートレーニング	歯科衛生士	
6回目	12/14	スロートレーニング		
7回目	12/21	もしもの時を考えよう！！ （運動はなし）	プチ人生会議	後期分 1.000円
8回目	12/28	スロートレーニング		
9回目	1/4	スロートレーニング		
10回目	1/18	体力測定（4種） スロートレーニング	リハビリ職	
11回目	1/25	スロートレーニング 茶話会		

★参加費をまとめ払いしても、お休みした分はお返しいたします。