

# 筋力UP体操教室のお知らせ

身体を動かす機能の回復や維持などの  
専門家である理学療法士から『効果的  
な運動方法』の他、保健師より『健康  
に生活する為の秘訣』を学ぶことが、  
できる教室です。

仲間と一緒に楽しく運動しませんか？



「セラバンド」という、筋力トレーニングの道具を使用し、運動を行います！  
運動するにあたり心配な方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。



- ☆ 場 所：**前田西第一町内会集会所**（手稲区前田4条11丁目）  
☆ 開催日時：令和4年8月～11月（全12回）10：00～11：30

| 8月  | 17日(水) | 24日(水) | 31日(水) |        |
|-----|--------|--------|--------|--------|
| 9月  | 7日(水)  | 14日(水) | 21日(水) | 28日(水) |
| 10月 | 5日(水)  | 12日(水) | 19日(水) | 26日(水) |
| 11月 | 2日(水)  |        |        |        |

- ☆ 会 費：**無料** ※初回のみ、セラバンド購入のため**770円**ご負担いただきます。

- ☆ 対 象：65歳以上の方（先着 15名）

- ☆ 必要物品：動きやすい服装・飲み物・タオル・セラバンド・マスク

- ☆ 申し込み：下記連絡先へ8月10日(水)までにお申し込み下さい

※地域のコロナ感染状況等によっては、延期または中止となる場合もあります  
ので、ご了承ください。

健康ミニ講話や  
体力測定も  
予定しています

一人ではなかなか運動が続かない方、  
筋肉をつけたい方、運動不足の方  
お待ちしております！  
いつまでもご自宅で暮らして  
いけるよう、運動を継続して行い、  
健康な身体を作りましょう。

札幌市手稲区介護予防センター まえだ  
(介護予防センターは 札幌市の委託機関です)

住 所：手稲区前田2条10丁目1-7

電 話：**011-685-3141**

営業時間：平日9:00～17:30 担当 吉田・高橋