



介護予防運動

「高齢者向け筋力向上トレーニング」

“筋トレ倶楽部”

- ◎対象者 ①65歳以上の高齢者
 ②日頃から運動の機会がなく、体力の衰えを感じる方
 ③椅子からの立ち上がりなど、動作が鈍くなったと感じる方
 ④転倒や尿失禁の予防をしたい方
- ◎場 所 日之影町活性化センター3階（旧町立病院）
- ◎回 数 週3回（1回120分）
- ◎日 時 火曜日の部 午後 13時00分 ～ 15時00分
 水曜日の部 午前 9時30分 ～ 11時30分
 金曜日の部 午後 13時00分 ～ 15時00分
- ◎参加費 1回350円
- ◎内 容 ○体力測定（体脂肪、筋力、歩行力、柔軟性など）
 ○筋力向上トレーニング
 ○転倒予防運動
 ○失禁予防運動
 ※マシン・ゴムバンド・ボールなどを使ったトレーニングや
 ストレッチを体力に応じたプログラムで実施します。
- ◎服 装 運動のできる服装、上履き（室内用のクツ）、飲み物
- ◎申込み 日之影町社会福祉協議会（電話87-2680）まで。
 ※仮申込みをしていただいた後、健康状態について面接を行った上で参加決定ご連絡をさせていただきます。

筋トレ倶楽部 お知らせ

筋トレ倶楽部 利用の皆様へ

4月8日から午前9時半～11時半になります。
送迎は9時過ぎに社協を出ます。
大人→舟の尾→八戸→活性化センターの順です。
皆さま、ご協力よろしくお願いします。

筋トレ倶楽部 お知らせ

筋トレ倶楽部 利用の皆様へ

4月8日から午前9時半～11時半になります。
送迎は9時過ぎに社協を出ます。
大人→舟の尾→八戸→活性化センターの順です。
皆さま、ご協力よろしくお願いします。

