

運動コース(会場 北勢市民会館)

令和8年4月のご案内

いつまでも健幸で過ごすために、運動習慣を身につけませんか？
市内在住の65歳以上の方なら、どなたでも参加可能です。

プログラム内容

- 10:00～ 脳トレ・貯筋体操
- 10:30～ 転倒予防体操
- 10:45～ 日替りプログラム

予約
不要

4/3 ボクシング運動で肩こりを予防

4/10 ボールを握って握力を鍛えよう

4/17 骨盤底筋運動で尿漏れ予防

4/24 セラバンドを利用したダイエット運動

11:10～ 有酸素運動、ストレッチ

11:30～ 終了



持ち物

- ・動きやすい服装
- ・水分
- ・タオル
- ・利用料200円

(問) いなべ市社協介護予防事業係

☎ 0594-41-2948

運動コース(介護予防) 開催カレンダー

主催/いなべ市社会福祉協議会

月 曜日(13:30~)

員弁老人福祉センター2F

金 曜日(10:00~)

北勢市民会館2F

令和8年
2026年

4

APRIL

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

令和8年
2026年

5

MAY

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

いなべ市社会福祉協議会

介護予防事業係

☎0594-41-2948

