

# 運動コース(会場 員弁老人福祉センター)

## 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

- 13:30～ 脳トレ・貯筋体操
- 14:00～ 転倒予防体操
- 14:15～ 日替りプログラム

予約  
不要

- 4/6 バランスパットを利用し、転倒予防
- 4/13 腹筋を使って腰痛予防
- 4/20 メディシンボールを使ってバランスを鍛えよう
- 4/27 足の指先を意識して転倒予防

- 14:40～ 有酸素運動、ストレッチ
- 15:00～ 終了



### 持ち物

- ・動きやすい服装
- ・上靴
- ・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	<del>4</del>	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

