

# 運動コース(会場 北勢市民会館)

## 令和8年5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

- 5/1 首、肩を動かして、肩こり予防
- 5/8 タオルを使ってバランスを鍛えよう
- 5/15 骨盤底筋運動で尿漏れを予防しよう
- 5/22 ボクシング運動で肩こり予防
- 5/29 うちわ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

**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						

令和8年  
2026年

**6** JUNE

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				

いなべ市社会福祉協議会

介護予防事業係

☎0594-41-2948

