

運動コース(会場 員弁老人福祉センター)

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

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

5/11 バランスディスクを利用し、転倒予防

5/18 腹筋を使って腰痛予防

5/25 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

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	⑳	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	⑰	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

