

# 運動コース(会場 員弁老人福祉センター)

## 令和8年6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

おうちで  
エクササイズ  
運動動画  
配信中！



- 6/1 バランスパットを利用して転倒予防
- 6/8 腹筋を鍛えて腰痛予防
- 6/15 メディシンボールを使って腕を鍛えよう
- 6/22 足の指先を意識した転倒予防
- 6/29 猫背予防のための運動をしよう

- 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 **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				

令和8年  
2026年 **7** JULY

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	<del>20</del>	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

