

# 運動コース(会場 北勢市民会館)

## 令和8年7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

7/3 タオルを使ってバランスを鍛えよう

7/10 骨盤底筋運動で尿漏れ予防

7/17 首、肩を動かして、肩こり予防

7/24 ボクシング運動で有酸素運動

7/31 ボールを使って握力を鍛えよう

11:10～ 有酸素運動、ストレッチ

11:30～ 終了

おうちで  
エクササイズ  
運動動画  
配信中！



### 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 **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	

令和8年  
2026年 **8** AUGUST

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

