

運動コース(会場 北勢市民会館)

令和8年9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

9/4 ボクシング運動で有酸素運動

9/11 タオルを使ってバランスを鍛えよう

9/18 首、肩を動かして肩こり予防

9/25 骨盤底筋運動で尿漏れ予防

*9/25は握力、体組成、立ち上がり測定を行います。

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

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

9

SEPTEMBER

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

10

OCTOBER

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

*10月9日(金)、員弁老人福祉センターにて行います。

*10月16日(金)、員弁老人福祉センターにて行います。

いなべ市社会福祉協議会

介護予防事業係
☎0594-41-2948

