

運動コース(会場 北勢市民会館)

令和8年10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

10/2 腹筋を鍛えて腰痛予防

10/9 首、肩を動かして肩こり予防

*10/9は員弁老人福祉センターにて行います

10/16 タオルを使ってバランス運動

*10/16は員弁老人福祉センターにて行います

10/23 骨盤底筋運動で尿漏れ予防

10/30 ボクシング運動で有酸素運動

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
- ・飲み物
- ・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

令和8年
2026年

10

OCTOBER

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

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。

令和8年
2026年

11

NOVEMBER

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
16	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

