

# 運動コース(会場 北勢市民会館)

## 令和8年11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

11/6 首、肩を動かして肩こり予防

11/13 タオルを使ってバランスを鍛えよう

11/20 腹筋を鍛えて腰痛予防

11/27 骨盤底筋運動で尿漏れ予防

おうちで  
エクササイズ  
運動動画  
配信中！



11:10～ 有酸素運動、ストレッチ

11:30～ 終了

### 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



**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

**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 |
| 22 | <del>23</del> | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30            |    |    |    |    |    |

令和8年  
2026年

**12**

DECEMBER

主催/いなべ市社会福祉協議会

| 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 | <del>28</del> | 29 | 30 | 31 |    |    |

**\*12月4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

