

運動コース(会場 員弁老人福祉センター)

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

- 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

- 11/2 猫背予防のための運動をしよう
- 11/9 腹筋を鍛えて腰痛予防
- 11/16 セラバンドを利用して有酸素運動
- 11/30 新聞棒でバランスを鍛えよう

おうちで
エクササイズ
運動動画
配信中！

- 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
- ・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	23	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	28	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

