運動コース（会場　北勢市民会館）
令和8年12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

12/4　ボクシング運動で有酸素運動

＊12/4 は員弁老人福祉センターにて行います

12/11　腹筋を鍛えて腰痛予防

12/18　タオルを使ってバランス運動

12/25　首、肩を動かして肩こり予防

＊12/25は定期測定会を行います

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
・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
担当　小島　竹内　岩田
☎ 0594-41-2948

令和8年
2026年

12 DECEMBER

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		

＊12月4日（金）、員弁老人福祉センターにて行います。

令和9年
2027年

1 JANUARY

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
24／31	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