運動コース（会場　員弁老人福祉センター）
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

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

12/7　　足の指先を意識した転倒予防
12/14　ボールを握って握力を鍛えよう
12/21　骨盤底筋運動で尿漏れ予防

＊12/21は定期測定会を行います

14:40～　有酸素運動、ストレッチ
15:00～　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
- 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
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