

## オーバー還暦の



## マシントレーニング教室



## 開催のお知らせ

木祖村役場 住民福祉課  
 木祖総合スポーツクラブ 源流のもりクラブ



源流のもりクラブ

幸せテラスまめのわのフィットネスマシンを使用した足腰の軽い筋肉トレーニングや全身の運動をおこなう教室です。どなたでも無理なくできて、足、腰、お腹の筋力アップやバランス能力が向上し、若い体づくりができます。

## 1. とき

初回：5月13日（月） その後は右の表のとおり  
 午後1：30～午後2：30

## 2. ところ まめのわフィットネスルーム

## 3. 対象者 おおむね60歳以上 10名程度

## 4. 内容

フィットネスマシンを使って  
 足腰の軽い筋肉トレーニング  
 全身の運動 など

## 5. 参加費 1回300円

## 6. 持ち物 飲み物、タオル、上履き、このちらし

## 7. 参加申込

5月8日（水）までに担当に連絡してください。

## 8. 感染症予防

新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザ、ノロウイルスなど、感染症を引き起こすウイルスは存在します。この教室は重症化リスクの高い65歳以上の方々を対象していることから、今後も適宜、換気するなど感染症対策は続けてまいります。

参加者のみなさんも、感染症予防に留意いただき

- ・体温、血圧、体調などを確認後、まめのわフィットネスルームへお越しください。
- ・マスクの着用は個人の判断が基本となりますが、65歳以上の方々が集まる場なので、マスク着用を推奨いたします。

とき	とき
5/13(月)	11/11(月)
5/31(金)	11/29(金)
6/10(月)	12/9(月)
6/28(金)	12/20(金)
7/19(金)	1/6(月)
7/29(月)	1/24(金)
8/19(月)	2/3(月)
8/23(金)	2/28(金)
9/9(月)	3/10(月)
9/27(金)	3/21(金)
10/25(金)	
10/28(月)	

笑顔で、楽しく、お会いしましょう！

## 【申し込み先】

木祖村役場 住民福祉課（地域包括支援センター）  
 担当：奥原・太田 電話：36-2001 FAX：36-3344