



～大盛況！まるごと元気運動教室体験会～

7月22日に行われた体験会にたくさんの町民さんが参加してくれました。運動はしたほうがいいけど、続けるのがなかなか難しい…迷っている方はぜひ「まる元」へ！

体験会の様子

先生と一緒に
グーパーグーパー



腕を伸ばして
お隣りへ



参加者の感想・・・楽しかった！
運動っていいなと思った！
続けたいから申込んだ！
などなど

体験会のご案内

毎週水曜日のまる元でも体験可能！
サポーターと一緒に試してみませんか？
お問い合わせは
役場住民課地域包括支援センター
☎33-2111(内線 47)

詳しくは裏面を見てね♡



最後はみんなで
レクリエーション！



発行：ちっぷつながりサポーター(野原・眞島)
連絡先：役場企画課 33-2111(内線 800)

『まる元運動教室』のご案内

運動の専門家が「安心・安全」「科学的」に体力・筋力アップのお手伝い！自分の体力に合わせて楽しく運動しましょう！
皆さんのお申込みをお待ちしてます。

場 所 ファミリースポーツセンター内 研修センター

実施日 毎週水曜日

対 象 60才以上の方（各クラス定員25名 先着順）

持ち物 動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル

参加料 無料お試し体験後は月1,000円

教室の内容 ※体力に合わせた3つのクラス

Aクラス 11：00～12：00（歩くのがつらい方）
・主にイスに座って運動

Bクラス 13：30～14：30
・イスの運動＋軽運動

Cクラス 9:30～10：30
・さらなる体力と筋力アップをめざす

姿勢の改善
腰膝痛の軽減

筋力アップ！
体力アップ！
新陳代謝アップ！

立ち座りが
しやすくなった

気分転換になる、友人が増えるなど
運動で期待される効果はいろいろ！