



どなたでも気軽に楽しく参加できます😊

無料

シニア運動教室

登別市では、冬期間の運動不足の解消や転ばない体づくり等を目的として、月1回の運動教室を市内3会場で開催します。

楽しく体を動かして健康づくりを始めてみませんか？

買い物ついでに♪

気分転換に♪



参加できる回だけの
参加もOK♪

会場・日時

イオン登別店
2階 コミュニティホール

13:30~15:00

登別市民会館
2階 中ホール

10:00~11:30

観光交流センターヌプル
2階 多目的室

第1回	10/ 6 (火)	10/ 9 (金)	10/20 (火)
第2回	11/10 (火)	11/13 (金)	11/17 (火)
第3回	12/ 8 (火)	12/ 15 (火)※	12/22 (火)
第4回	1/19 (火)	1/22 (金)	1/26 (火)
第5回	2/16 (火)	2/19 (金)	2/ 9 (火)
第6回	3/ 2 (火)	3/ 5 (金)	3/ 9 (火)

※市民会館の12月(第3回のみ)、「火曜日」となります。

教室内容(予定)

第1回

『今の体力を知ろう!』

- 体力測定
- 転倒予防のお話

【講師】市内医療機関の
理学療法士・作業療法士

第2回~第5回

『楽しく身体を動かそう!』

- ストレッチ・筋トレ

【講師】運動インストラクター
佐々木 博美 氏

第6回

『半年の変化をみてみよう!』

- 体力測定
- 運動についてお話

【講師】市内医療機関の
理学療法士・作業療法士

申込について

対 象:65歳以上の登別市民

定 員:各会場30人(定員になり次第、募集を締め切ります)

申 込:電話か申込フォームによりお申し込みください

持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装と靴

【申込フォーム】



《申込・お問合せ》登別市保健福祉部健康長寿グループ(☎0143-57-1075)