筋力トレーニング教室

筋力、体力が低下した方を対象に、体操や機械を使ったトレーニングを行う教室を開催いたします。

要介護状態になることを防ぎ、すこやかに安心した生活が送ることができるよう、みなさまの参加をお待ちしております。

実施内容　健康チェック（血圧測定等）
簡単な体力測定
個人に合わせたトレーニング
（体操・マシーントレーニング）

実施日　毎週水曜日（12月～3月）
13:00～14:30

場所　きぼうの館（よってがっせ～の場所）

対象者　・体力の衰えを感じている方

送迎　希望のある方は送迎いたします

問い合わせ
小菅村役場　住民課
保健師 羽田
ＴＥＬ　８７－０１１１