

市内の運動教室

健康体運動教室

ウォーキングを中心にストレッチ・筋力トレーニング等を行い、生活習慣病の予防と健康の維持増進や転倒予防に必要な筋力・柔軟性をつける運動を行います。

能生体育館 亀が丘体育館
 アクアホール 青海生涯学習センター
 各会場週2回 参加費 2,600円/年



地区運動教室

脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング等を行い、動きやすい体をつくる運動を行います。

能生地域 7会場
 糸魚川地域 9会場
 青海地域 11会場
 各会場週1回 参加費 1,300円/年



水中運動教室

膝や腰に負担をかけないでできる水中運動を行います。

クアリゾートプール 全3期
 能生B & G海洋プール 7~8月
 水曜日昼コース 10:10-11:40
 木曜日昼コース 13:00-14:30
 木曜日夜コース 19:00-20:30
 参加費 3,600円/期



申込み
 問合せ

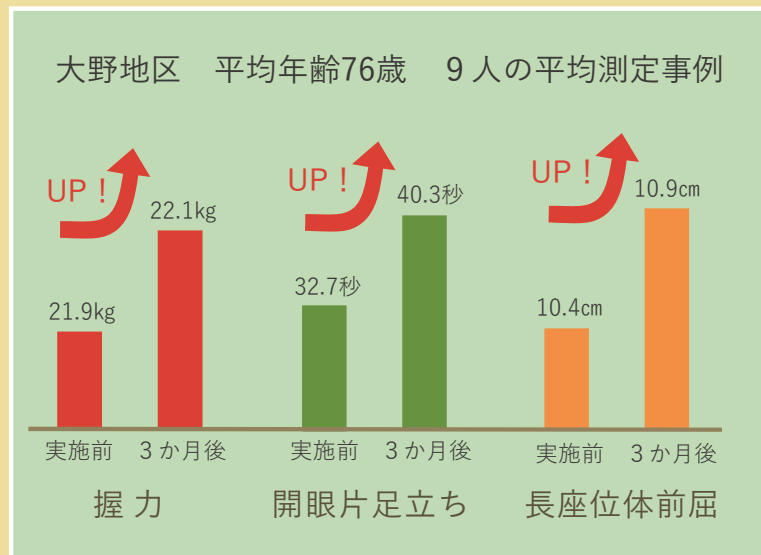
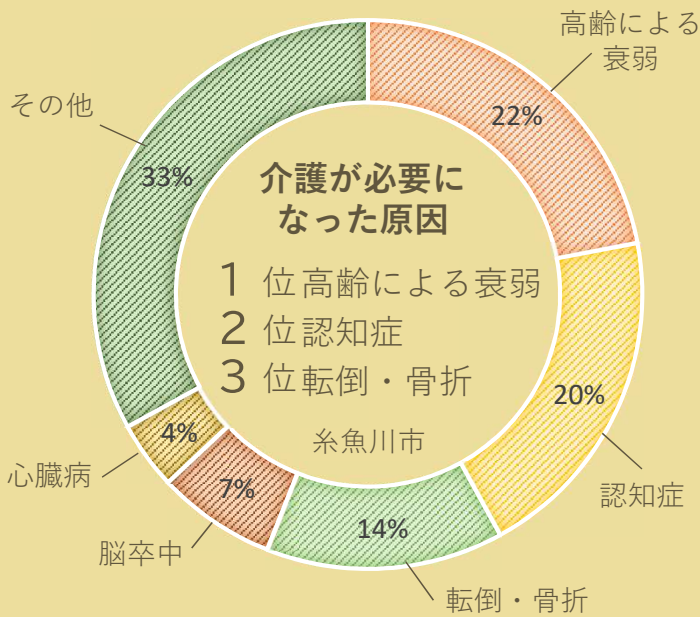
糸魚川市健康増進課 健康づくり係
 552-1511

G 元気で
E ええねか
O おまんた

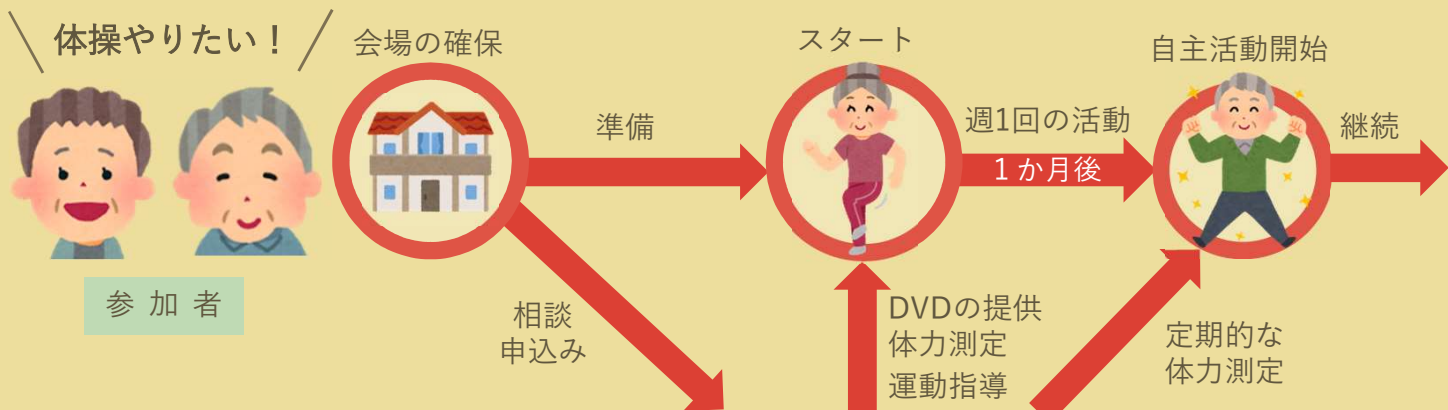
ジ オ

GEO体操

元気な体を維持しましょう！



GEO体操では、ペットボトルを使って、適度な負荷のある楽しい体操を行います。元気な体を維持するとともに、仲間と活動することで生きがいや役割を持ちながら生き生きと過ごすことを目指しています。



point

- 数人でもOK
- 公民館や個人の家で行うことができます
- お茶会などほかの活動と組み合わせてもOK



GEO体操
YouTube
チャンネル



問合せ先 糸魚川市役所 福祉事務所 高齢係 電話 552-1511 (代)

へころばん塾のご案内



対象

糸魚川市内在住の65歳以上の方

内容

運動指導員又は理学療法士等による
転倒予防体操等

会場

- ▶ 糸魚川保健センター
- ▶ 大和川公民館
- ▶ 西能生地区公民館
- ▶ 青海総合福祉会館ふれあい

各会場とも月3回開催しています

持ち物

- ▶ 参加費 250円
- ▶ 送迎費 250円 ※必要な方のみ
- ▶ お茶、水などの飲み物
- ▶ お薬手帳、血圧手帳
- ▶ タオル

参加費、送迎費は1回ごとの料金です

送迎

希望の方には、「ぐりーんバスケット」が
ご自宅から会場まで送迎します。

☎ 553-9017

欠席の場合は当日の午前10時
までにご連絡ください。
当日体調のすぐれない時はお休
みくださるようお願いいたします。

申込み 問合せ

糸魚川市福祉事務所 高齢係

☎ 552-1511(代)



主催

NPO法人ぐりーんバスケット
糸魚川市福祉事務所

転倒骨折予防教室

ころばん塾

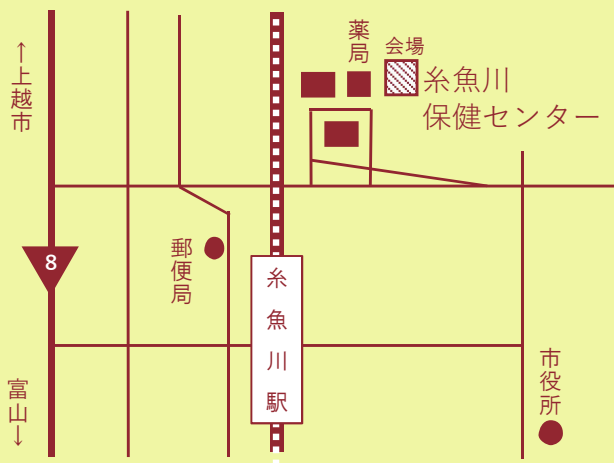


会場案内

< 時間 > 午後 1 時 ~ 3 時
< 会場 >

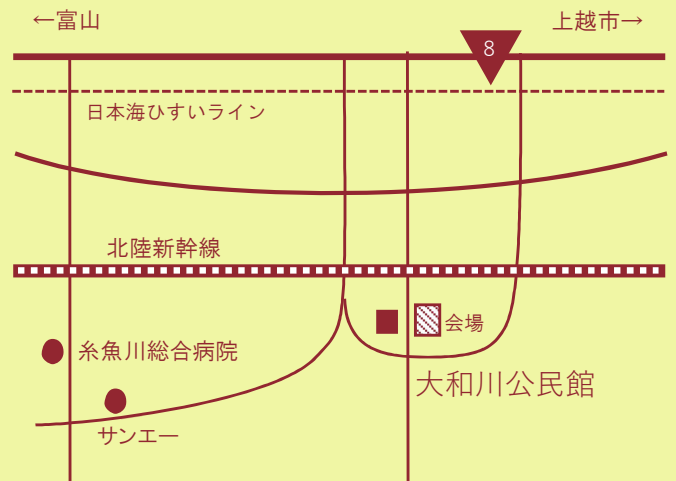
糸魚川保健センター

糸魚川市南寺町1-1-7



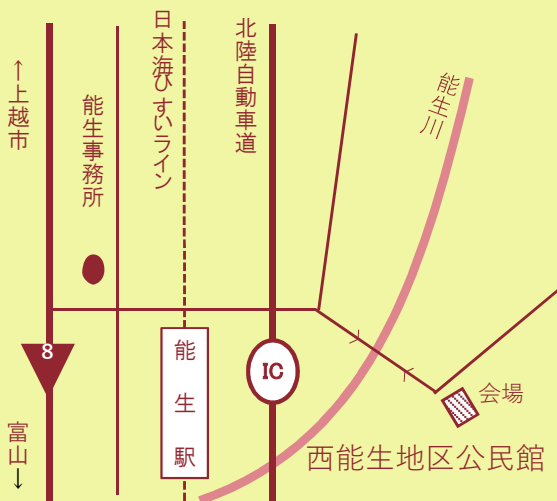
大和川公民館

糸魚川市大和川6346-1



西能生地区公民館

糸魚川市桂490-1



青海ふれあい会館

糸魚川市田海605

