

# 新磯元気倶楽部 令和7年度参加者募集

## ～転ばぬ先の体操教室～ 「新磯元気倶楽部」

筋力低下や転倒を予防するための体操教室です。(参加費無料)

みんなで楽しく運動し、元気な身体をつくりましょう!

1	4/22 (火)	5	8/26(火)	9	12/23(火)	5/27(火)
2	5/27(火)	6	9/23(火)	10	R8/1/27(火)	2/24(火)
3	6/24(火)	7	10/28(火)	11	2/24(火)	体力測定
4	7/22(火)	8	11/25(火)	12	3/24(火)	実施日

◇会 場：新磯公民館 2階大会議室

◇時 間：午前10時～11時30分(受付9時30分～血压測定)

◇対 象：新磯公民館区在住で、令和7年度中65歳以上になる方、体力に不安があっても室内ウォーキングやストレッチ体操などができる方  
(当日、血压が160/100mmHg以上の時は安全確保のため見学とします)

◇募 集：40名

◇持ち物：運動に適した服装と靴、飲み物、汗拭きタオル

◇申込み：令和7年2月1日(土)～4月19日(土)



新磯公民館(窓口または電話) TEL046-256-1900

主 催 : 新磯地区健康づくり普及員協議会