

動きやすい身体づくりで健康寿命の延伸を目指す

# 宇城市 みな来るサークル

○対象者:筋力アップ教室・元気になる教室を卒業した方

○会場・日程:中央公民館(不知火) 毎週木曜日

三角保健センター 毎週金曜日

○時間: 9:30~11:30

○期間:4ヶ月間

○内容:動きやすい身体づくりを目指した「良い姿勢・体ほぐし・筋力アップ」  
のための体操、体力測定(体力を知り、体力に合わせた運動量調整)等

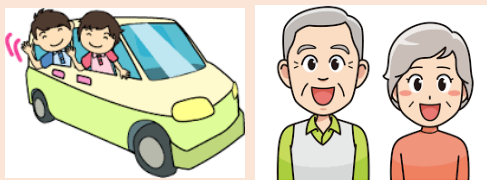
○料金:300円/回



○1日の流れ(例)

~9:30

送迎・体調確認・挨拶



9:30~11:00

良い姿勢、体ほぐし  
筋力トレーニング

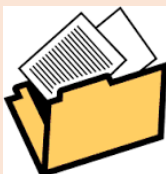


11:00~11:20

レクリエーション



自宅での体操宿題



11:30~

送迎



11:20~11:30

整理体操



【申し込み・問合せ】

宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 32-1316