

③ フレイル予防講座(介護予防事業)

運動強度 ★…低 ★★…中 ★★★…高

ウェルBee大学

いつまでも健康で、いきいきと過ごせるコツを学びます。
仲間と楽しみながら、自分らしい生き方を見つけてみませんか？

場所 安八温泉
講師 医師・歯科医師・薬剤師・理学療法士・運動指導士など、
さまざまな講師を予定しています。

日時 14:00～15:30(受付:13:30～)
5月 25日 9月 14日 1月 25日
6月 22日 10月 26日 2月 15日
7月 27日 11月 16日
8月 17日 12月 14日

曜日 月曜日(全10回) **対象** 65歳以上の町内在住者

受講料 無料 **定員** 20名

申込方法 **申込受付時間** 8:30～17:15
申込方法 保健センターにて、電話受付します。
お問い合わせ 安八町保健センター ☎64-3775

●1年通しての教室になります。申し込み多数の場合は、毎回参加できる方が優先となります。定員に空きがあれば年度途中でも随時受付いたします。

『パチパチ安八』ダンスクラブ (運動強度 ★★★)

安八町イメージソングの『パチパチ安八』に合わせたダンスを習得します。
ダンスは、健康増進だけでなく、認知症予防にも効果的です。
習得後は、敬老会等で披露する予定です。

*高血圧や心疾患のある方は、ご遠慮ください。

場所 安八温泉 **講師** 丹羽先生

日時 10:00～11:30
5月 11・18・25日
6月 1・8・15・22・29日 11月 2・9・16・30日
7月 6・13・27日 12月 7・14・21日
8月 3・10・17・24・31日 1月 18・25日
9月 7・14・21日 2月 1・8・15・22日
10月 5・19・26日 3月 1・8・15日

曜日 月曜日

対象 65歳以上の町内在住者 **定員** 20名

受講料 5,500円(年額) 納入された受講料は開講しなかった場合を除き原則として払い戻しいたしません。

持ち物 水分(水、お茶)、運動靴、タオル

申込方法 **申込受付時間** 8:30～17:15
申込方法 福祉課にて、電話受付します。
お問い合わせ 安八町役場福祉課 ☎64-7104

元気百梅クラブ

仲間と一緒に丈夫な身体づくりをしましょう。
運動内容・強度を参考に、お申し込みください。皆さんのご参加をお待ちしています。

対象 65歳以上の町内在住者

受講料 5,500円(年額)
納入された受講料は開講しなかった場合を除き原則として払い戻しいたしません。

定員 20名(安八温泉)、30名(むすぶテラス)

持ち物 水分(水、お茶)、運動靴、タオル

- その他**
- ・開始前に血圧・体重測定を実施します。
 - ・教室の所要時間は1時間30分です。
 - ・発熱等体調に不安のあるときは、参加をお控えください。
 - ・感染症の蔓延、天候・会場等の都合により、日程が変更になることがありますのでご了承ください。

申込方法 **申込受付時間** 8:30～17:15
申込方法 福祉課にて、電話受付します。
お問い合わせ 安八町役場福祉課 ☎64-7104

1 仲間と楽しく貯筋コース (運動強度 ★)

曜日 火曜日
時間 13:30～15:00
場所 安八温泉
講師 河村先生



5月 12・19・26日 11月 10・17・24日
6月 2・9・16・23・30日 12月 1・8・15・22日
7月 7・14・21・28日 1月 5・12・19・26日
8月 4・18・25日 2月 2・9・16日
9月 1・8・15・29日 3月 2・9日
10月 6・20・27日

2 身体を整えるコース (運動強度 ★)

曜日 水曜日
時間 10:00～11:30
場所 安八温泉
講師 久保先生



5月 13・20・27日 11月 11・18・25日
6月 3・10・17・24日 12月 2・16・23日
7月 1・8・15・22日 1月 6・13・20・27日
8月 5・19・26日 2月 3・10・17日
9月 2・16・30日 3月 3・10・17・24日
10月 7・14・21・28日

3 運動習慣をつけて筋力UPコース (運動強度 ★★)

曜日 金曜日
時間 10:00～11:30
場所 安八温泉
講師 飯沼先生



5月 8・15・22・29日 11月 6・13・20・27日
6月 5・12・19・26日 12月 4・11・18日
7月 3・10・17・24日 1月 8・15・22・29日
8月 7・21・28日 2月 5・12・19日
9月 4・11・18・25日 3月 5・12日
10月 2・16・23日

4 バランス感覚UPコース (運動強度 ★★★)

曜日 火曜日
時間 9:30～11:00
場所 むすぶテラス
講師 田中先生



5月 12・26日 11月 10・17・24日
6月 2・9・16・23・30日 12月 1・8・15・22日
7月 7・14・21・28日 1月 5・12・19・26日
8月 4・18・25日 2月 2・9・16日
9月 1・8・29日 3月 2・9・16日
10月 6・13・20・27日

5 みんなでいきいきコース (運動強度 ★★)

曜日 水曜日
時間 9:30～11:00
場所 むすぶテラス
講師 安藤先生



5月 13・20・27日 11月 11・18・25日
6月 3・10・17・24日 12月 2・16・23日
7月 1・8・15・22日 1月 6・13・20・27日
8月 5・19・26日 2月 3・10・17日
9月 2・9・30日 3月 3・10・17・24日
10月 7・14・21・28日

6 運動習慣をつけて筋力UPコース (運動強度 ★★)

曜日 木曜日
時間 9:30～11:00
場所 むすぶテラス
講師 飯沼先生



5月 7・21・28日 11月 5・12・26日
6月 4・11・18日 12月 3・10・17・24日
7月 2・9・23・30日 1月 7・14・21・28日
8月 6・20・27日 2月 4・18・25日
9月 3・10・24日 3月 4・11・18日
10月 1・8・15・22・29日