

10年先も歩ける身体でいたい あなたのための わっこのわ体操教室

令和7年度 前半

対 象

市内のおおむね65歳以上で
10年先も歩ける身体でいたい方

料 金

無料

持ち物

中履き、水分補給のための飲み物

場 所

和賀町総合福祉センター（和賀町横川目10-20-3）

申し込み（前日までに）

わっこのわ 電話 62-3247

体操教室スケジュール

10:15 受付

10:30 体操スタート

11:30 終了・片づけ

日にち	内容	講師
4/23（水）	脱自己流！動作のポイントをおさえて効果的に きたかみいきいき体操	理学療法士
5/28（水）	姿勢よく！散歩より運動効率アップ！ ポールウォーキング	協会認定ベーシックコーチ
6/25（水）	私の筋力低下している部分はどこ！？ 効果的に筋力アップ	理学療法士
7/23（水）	身体・集中力・脳を鍛えられる レクリエーションスポーツ モルック	みんなでモルックの会
8/27（水）	脳と身体はつながっている！ 脳の健康と運動の話と実践	健康運動指導士

※内容、講師は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

地域包括支援センター
わっこのわ

☎ 0197-62-3247

担当 umeむら・せがわ

