

7月9日スタート!

R8年度 浅口市一般介護予防事業

男性限定 パワーアップ教室

体力
測定

筋力、柔軟性、持続力など6項目を実施!
理学療法士が体力測定の結果をもとに
個別に運動強度をアドバイス!



運動

セラバンド(ゴム製のバンド)を用いた
筋力トレーニングを行います



栄養

管理栄養士による食事・栄養に関する
講話!

対象

65歳～75歳の男性限定 先着20名

日程

7月～12月の全12回コース

7月9日、23日 8月6日、20日 9月3日、17日

10月1日、14日 11月5日、18日 12月3日、17日

※申し込みをされた方には、詳しい案内等をお送りします

時間

10時～11時30分(内容により若干変更があります)

場所

浅口市健康福祉センター

参加費

無料

申し込み

浅口市高齢者支援課 0865-44-7388 (担当:清水・望月)

締め切り令和8年6月29日(月)