

オンライン体操教室

フレ！フレ！元気アップ教室

参加者募集！



週に1回、リズム体操や脳トレ体操を楽しんでフレイルを予防しましょう♪
本教室は今年度7月よりスタートしていますが、随時申し込み大歓迎です！

※フレイルとは、体力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます

- 【内 容】 週1回のオンライン体操教室
(椅子に座って行う体操・脳トレ体操・リズム体操)
※体力測定を年2回行います。
- 【日 時】 毎週火曜日 午前10:00～11:00
- 【会 場】 村岡まちづくり会館 ホール
- 【対 象】 65歳以上の勝山市民
- 【講 師】 健康運動実践士
- 【参加費】 1クール(約3か月)1,000円
※1クール毎に参加費を徴収します
- 【持ち物】 内履き、水分補給用の飲み物、タオル
- 【その他】 福井大学との連携事業です

「腕や肩が上がりやすくなった」と
身体の変化を実感される方も！



要申込

お申込み先：村岡まちづくり会館 ☎0779-88-0366

お問合せ先：勝山市健康体育課地域包括支援係 勝山市郡町1丁目1-50
福祉健康センターすこやか内 ☎0779-87-0900