



ちっぴ

令和8年度

介護予防事業

まるごと元気 運動教室

秩父別町とNPOが協力し、運動教室を実施しています。通称 **まる元**！

こんな方におすすめ！



足腰が弱くなった気がする・・・
どんな運動がいいんだろう・・・

体力が落ちないように定期的に運動をしたい人
外出の機会がなく、困っている人など

運動の専門家が「安心・安全」「科学的」に体力・筋力アップのお手伝い
自分の体力に合わせて**楽しく運動**！

場 所：研修センター（ファミリースポーツセンター内）

実施日：毎週**水曜日**

対 象：60歳以上の方（各クラス定員25名 先着順）

参 加：無料でお試し体験ができます！

（その後の参加料は月1,000円）

問合せ：役場住民課地域包括支援センター 電話 33-2111

申込み：秩父別町教育委員会 電話 33-2555

※ 裏面もご覧ください。

教室の内容

* 体力に合わせた3つのクラス

● **Aクラス** 11:00 ~ 12:00 (歩くのがつらい方)

・主にイスに座って運動

● **Bクラス** 13:30 ~ 14:30

・イスの運動 + 軽運動

● **Cクラス** 9:30 ~ 10:30

・さらなる体力と筋力アップをめざす



☆活動の様子



ボールを使った運動や、イスを使った簡単な運動を楽しんでいます

持ち物

動きやすい服、上靴、水分、タオル

運動で期待される効果

筋力アップ、体力アップ、新陳代謝アップ

姿勢の改善、腰膝痛の軽減、失禁の改善、気分転換、友人が増えるなど



集会等の時に**お試し出張教室**できます(無料)。ご相談ください!