

令和6年8月1日号

みんなで楽しく体を動かそう！

# みどの100活教室に参加してみませんか！



「長い距離を歩けなくなった・・・」「よくつまづくなあ」と感じることはありませんか？ミニ講話を聞いたり、みんなで楽しく体を動かしてフレイルを予防しませんか？いつまでも元気で100歳を目指しましょう！

○会場：つむぎハウス「cafe faden」  
(住所 高崎市新町333番地)

○対象：高崎市に在住の65歳以上の方

○定員：15人程度(先着順)

○参加費：無料

○日程：全13回(下記の表のとおり)

○時間：10時00分～11時30分

○持ち物：汗拭き用のタオル  
水分補給用の飲み物



☆教室の申し込み・問い合わせ先☆



高齢者あんしんセンターみどの新町

(電話：0274-42-0200)

※申し込みは先着順、応募多数の場合は初めての方優先

裏面もご覧ください！



【開催日程】 **すべて金曜日** 日程は感染症の状況などにより変更になる場合があります

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
9月20日	9月27日	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日	11月1日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
11月8日	11月15日	11月22日	11月29日	12月6日	1月10日	

## 教室の様子をお知らせします！！

みなさん楽しそうに参加していますね。  
体力測定では教室の参加前後での変化がわかります。

膝や腰の痛みを軽減するストレッチ、  
みんなで協力するレクリエーション、  
音楽に合わせた筋力トレーニングなどで、ますます元気に！

長い期間続けられるかな？と心配していた人たちも、笑顔で通って元気になっています！！



体力測定



筋力トレーニング



みんなで楽しく運動に  
取り組んでみませんか？



レクリエーション

☆教室の申し込み・問い合わせ先☆

高齢者あんしんセンターみどの新町

**(電話：0274-42-0200)**

※申し込みは先着順、応募多数の場合は初めての方優先

