

からだ楽かる筋力アップ教室 参加者募集!!

人生100年時代。元気でいきいきとした生活を送るためには、
いつまでも自分で動ける体を作ることが大切です。

この教室では、そんな体づくりに役立つ筋力の
維持向上と、健康的に過ごすコツを楽しく学べます。



対 象 者 : 八女市にお住いの65歳以上の方

※今まで市の介護予防体操教室（しっかり貯筋体操、
からだ楽かる筋力アップ教室）に参加したことが
ある方、要介護1～5の方は対象外となります。

日時・場所 : 詳細は裏面記載

参加費用 : 無料

(但し、送迎を必要とする方は1回の送迎につき
100円の負担あり)

持参するもの : 運動しやすい服装でご参加ください。
タオル・水分補給用飲み物、上靴など。

八女地区参加者さん からの声です！

・この教室に参加して、転び
にくくなって、若返った気が
します！

・健康に関心があったけど
参加して目から鱗！

・階段の昇降が、
手すりがいらなくな
りました！

など、喜びの声を
たくさんいただけてます



お申込み・問い合わせ先	電話番号
八女市役所 介護長寿課 地域包括ケア推進係	0943-24-9466
立花支所 市民生活福祉係	0943-23-4932
黒木支所 市民生活福祉係	0943-42-1463
上陽支所 市民生活福祉係	0943-54-2218
星野支所 市民生活福祉係	0943-52-3113
矢部支所 市民生活福祉係	0943-24-9142

【 各会場の開催日程と時間について 】

	八女		八女		八女		立花		黒木		上陽		星野		矢部	
会場	多世代 第1研修室		社会福祉会館 3F		総合体育館 研修室		かがやき 集団指導室		ふじの里 研修室		上陽公民館 研修室		そよかぜ 診察室		矢部公民館 大ホール	
曜日 週	火 1・3		水 1・3		木 1・3		木 1・3		火 2・4		水 2・4		金 2・4		木 2・4	
時間	14:00～ 15:30		14:00～ 15:30		10:00～ 11:30		14:00～ 15:30		14:00～ 15:30		14:00～ 15:30		10:00～ 11:30		14:00～ 15:30	
5月		20		21		15		15		27		28		23		22
6月	3	17	4	18	5	19	5	19	10	24	11	25	13	27	12	26
7月	1	15	2	16	3	17	3	17	8	22	9	23	11	25	10	24
8月	5	19	6	20	7	21	7	21	12	26	4	27	8	22	4	28
9月	2	16	3	17	4	18	4	18	9	30	10	24	12	26	11	25
10月	7	21	1	15	2	16	2	16	14	28	8	22	10	24	9	23
11月	4	18	5	19	6	20	6	20	11	25	12	26	14	28	13	27
12月	2	16	3	17	4	18	4	18	9	23	10	24	12	26	11	25
1月	6	20	7	21	15	29	15	29	13	27	14	28	9	23	8	22
2月	3	17	4	18	5	19	5	19	10	24	9	25	13	27	12	26
3月	3	17	4	18	5	19	5	19	10	24	11	25	13	27	12	0

開催時間の30分前から受付を開始します。

**体調確認がありますので、遅くとも10分前までには、必ず会場にお越しください。
また、月によっては既定の日ではない場合がありますのでご注意ください。**

【実施事業所】

株式会社 リセス

※欠席などの連絡は・・・

0 9 4 2 - 5 2 - 4 8 8 7

