令和８年度　池田町介護・認知症予防教室

楽らく♪からだ整え運動教室

～コンディショニングで、動かしやすい・疲れにくいからだを作りましょう！～

コンディショニングって、何をするの？

筋肉を整え、からだが楽になる・姿勢がよくなる運動を行います。健康なからだでいたい☺、姿勢をよくしたい😄、肩こりがひどい😖、運動をしたいけど何をしたらいいのかわからない😞…そんな方はぜひご参加ください。

がんばって疲れるようなキツイ運動は行いません。お気軽にどうぞ♪

コンディショニングインストラクター　髙木美由

【参加者様の声】

- 自分の体を知ることが出来た。腰や腕が軽くなります。
- 終わると体がすっきりします。調子が悪いとき、自分でケアする方法を身につけたいです。
- みんなと一緒にできる事が嬉しいです。

日　程　令和８年５月１４日（木）～令和９年３月１１日（木）

※月２回（３月のみ第２週の１回）全２１回

	1	2	3	4	5	6	7	8
第１期	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	8/6	8/27
第２期	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24
第３期	1/14	1/28	2/4	2/25	3/11			

時間　１０：００～１１：００　※日程は都合により変更になることがあります。

場所　池田町総合体育館　多目的ホール１　　◎定員　１５名

参加費　１回２００円（１期毎　初回時に一括払）タクシー利用１回200円

★第１期（5～　8月）　8回　１，６００円（タクシー利用者＋１６００円）

★第２期（9～１２月）　8回　１，６００円（タクシー利用者＋１６００円）

★第３期（1～　3月）　5回　１，０００円（タクシー利用者＋１０００円）

対　象　６５才以上の方向け
（６４歳以下の方は
ご相談ください）

持ちもの　バスタオル２枚、水分

服　装　動きやすい服装
基本的に裸足（靴下着用可）

タクシー利用
（１回２００円）

申　込　クラブ事務局に直接お電話にてお申込みください。
（お知らせ内容➡氏名、住所、電話番号、生年月日、タクシー利用有無）

申込期限　４月末日（以降随時募集）

お申込み　NPO 法人いけだスポーツクラブ
事務所携帯　０９０－３４４２－５５５３
体育館呼出　０５８５－４５－８７１１
（平日）９：００～１５：００　担当　大矢

いけだ スポーツクラブ