令和８年度　池田町介護・認知症予防教室　　NPO 法人いけだスポーツクラブ

♪仲間と共に運動を楽しみましょう♪

総合スポーツ教室

★日　時　令和８年５月１１日（月）～令和９年３月８日（月）　全２２回
１３：３０～１５：３０

★定　員　１５名

★場　所　池田町総合体育館　会議室、多目的ホール１・２、柔・剣道場　他

★参加費　第１期　８回　２，４００円（タクシー利用⇒＋１６００円）
第２期　８回　２，４００円（タクシー利用⇒＋１６００円）
第３期　６回　１，８００円（タクシー利用⇒＋１２００円）
※１回３００円　※タクシー利用者１回２００円（１期ごと、初回時に一括払い）

内容・日程等は、都合により変更することがあります。

１回の教室の流れ

① 交流タイム【３０分】（１３：３０～１４：００）
おうちでの運動のお話を中心に、グループに分かれて交流します。

② 今日の運動【１時間】（１４：００～１５：００）
その日決まった運動を、専門の先生に教えていただきます。

③ 交流タイム【３０分】（１５：００～１５：３０）
運動後の感想を話したり、先生よりアドバイスを聞いたりします。

第１期スタート！

①5/１１ノルディック
運動の基本！ノルディックウォーキング１（高橋）

②5/２５トレーニング
体力アップ！トレーニング１（高橋）

③6/８バランスボール
体幹を鍛える♪バランスボール１（葛本）

④6/２９ステップ＆バレトン
シニアのステップ台運動＆バレトン１（山田）

⑤7/１３シニアヨガ
心身を元気に♪レクリエーション１（御田村）

⑥7/２７シニアヨガ
柔軟性アップ♥シニアヨガ１（小森）

⑦8/１０イスビックス
体いきいき♪イスビックス１（葛本）

⑧8/２４コンディショニング
身体の調子を整える♥コンディショニング（髙木）

各種目のエキスパートの先生に、無理なく、やさしく、ていねいに教えていただけます♪

第２期スタート！

①９/７ステップ＆バレトン
シニアのステップ第運動＆バレトン２（山田）

②９/１４イスビックス
体いきいき♪イスビックス２（葛本）

③１０/５レクリエーション
心身を元気に♪レクリエーション２（御田村）

④１０/２６ノルディック
運動の基本！ノルディックウォーキング２（高橋）

⑤１１/１６レクリエーション
心身を元気に♪レクリエーション３（御田村）

⑥１１/３０グラウンドゴルフ
みんなで楽しく♪グラウンドゴルフ１（高橋）

⑦１２/７トレーニング
体力アップ！トレーニング２（高橋）

⑧１２/２１イスビックス
体いきいき♪イスビックス３（講師　葛本）

第３期スタート！

①１/１８シニアヨガ
柔軟性アップ♥シニアヨガ２（小森）

②１/２５イスビックス
体いきいき♪イスビックス４（葛本）

③２/８ステップ＆バレトン
シニアのための踏み台昇降運動＆バレトン３（山田）

④２/２２イスビックス
体いきいき♪イスビックス５（葛本）

⑤３/１バランスボール
体幹を鍛える♪バランスボール２（葛本）

⑥３/８グラウンドゴルフ
みんなで楽しく♪グラウンドゴルフ２（高橋）

参加者様の声

・家にいると運動しないので。時間の都合が合っているため通っています。（６０代女性）
・自分の体をきたえていきたい。先生、皆さんとお会いできてうれしいです。（８０代女性）
・タクシーで来られる。雨が降っても来られる。（７０代女性）

・池田町にお世話になって１０年。友人を得て、健康でありたい。
～目標～
健康で１００歳まで生きたい
（９０代男性）
・友達づくりのため通っています。
（８０代男性）

毎回違う内容の運動を行います♪
お話タイムでは、いろいろな話題で交流しましょう★

【お問合せ】
NPO 法人いけだスポーツクラブ
直通　０９０－３４４２－５５５３
呼出　０５８５－４５－８７１１
（平日）９：００～１５：００（大矢）