

楽しく運動して、元気な体を目指しませんか？



65歳
以上の皆様へ

ミズノ体操教室

市では、一般介護予防事業の一環としてナイスアリーナにて運動教室を開催しています。これまで運動教室に参加したことがない方、体力に自信のない方、足腰に痛みのある方、大歓迎です。皆様お誘い合わせのうえご参加ください！

日程

令和7年9月4日(木)、令和7年9月11日(木)
令和7年9月18日(木)、令和7年9月25日(木)

時間

10:00~11:30

場所

ナイスアリーナ (由利本荘市石脇字田尻野18番地)

講師

鈴木 幸恵 氏 (ミズノスポーツサービス株式会社 介護予防運動指導員)

定員

先着20名

- 基本的には4回コースとしてご参加いただきます
- 動きやすい服装、靴でお越しく下さい
- 汗拭きタオルと水分補給用の飲み物をご持参ください
- フレイル予防教室、コグニサイズ教室、他の他域のミズノ体操教室へ参加された方は申し込みをご遠慮ください。



お
申
込
み

由利本荘市中央地域包括支援センター (由利本荘市東町15 文化交流館カダーレ1階)



0184-74-6629

申込期間

令和7年8月4日(月)~令和7年8月22日(金)

- ご来館によるお申込みも受け付けております。
- お申込みは先着順となります。