

65歳以上の皆様へ

由利本荘市一般介護予防事業



ミズノ体操教室

～inナイスアリーナ～

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！



申し込み期間 < 8月5日(月)～8月23日(金) >

日程：①令和6年9月6日(金) ②令和6年9月13日(金)
③令和6年9月20日(金) ④令和6年9月27日(金)

時間：10:00～11:30

場所：ナイスアリーナ

講師：ミズノスポーツサービス株式会社

健康運動指導士

定員：20名（先着順）

☆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・靴でお越しください。

☆持ち物：水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

☆フレイル予防教室、コグニサイズ教室、他地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・お問い合わせ>

中央地域包括支援センター Tel:74-6629