

ミズノ体操教室 開催!

いつまでも元気に、自分らしく。

体を動かして
気分スッキリ!

仲間と楽しく
続けられる!

無理なく
体力づくり!

65歳以上の
方が対象です

初めての方も
大歓迎!

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

2026年 10月22日(木)、11月12日(木)、
11月19日(木)、11月26日(木)
10:00~11:30まで

場所

ナイスアリーナ

住所

由利本荘市石脇字田尻野18番地

定員

先着20名(65歳以上)

申込締切

10月9日(金) 17時まで

ご参加のお願い

- ✓ 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
- ✓ 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

講師の先生

ミズノスポーツサービス株式会社
介護予防運動指導員
鈴木 幸恵 氏

運動指導の経験が豊富な先生が、
皆様の体に合わせてやさしく指導します。
安心してご参加ください!

お申込み・お問合せ

由利本荘市中央地域包括支援センター
☎ 0184-74-6629

※ご来館によるお申込みも可

[開館] 8:30 [閉館] 17:15

[休館] 土曜・日曜・祝日

由利本荘市東町15 文化交流館カダーレ1階

皆様のご参加を心よりお待ちしております!