

＼ いつまでも元気に自立した毎日を！ ／ ミズノ体操教室：石沢会場

無理なく楽しく足腰を鍛えて、転倒予防・健康長寿を目指しましょう！

★ 参加者募集中！【定員 20名】 無料 ★

■ ミズノ体操教室の 3 つのポイント

POINT 1	POINT 2	POINT 3
「介護予防運動指導員」が指導	転倒予防のための運動	柔軟ストレッチ
専門資格を持つ「介護予防運動指導員」が、安全・丁寧にサポート。	つまずきや転倒を防ぐバランス感覚を養います。	じんわり身体をほぐし、柔軟性を高めてけがを予防。

■ 開催概要

日 時	【全4回コース 金曜日】10:00 ～ 11:30 11月13日、11月20日、11月27日、12月4日	
会 場	石沢公民館 ウッディホールこだま	
対 象	市内在住の65歳以上 定員20名	
定 員	20名(先着順)	
参加費	無料	
講 師	ミズノスポーツサービス(株)「介護予防運動指導員」	
持ち物	内履き、動きやすい服装、水分補給用の飲料、タオル	

【申し込み期間】令和8年 10月5日(月) ～ 10月16日(金)

【申し込み方法】電話にて直接申し込み

【申し込み時のご注意】

・多くの方が参加できるように、本年度市のフレイル予防教室、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お申し込みをご遠慮ください。・基本的には4回コース全てに参加いただける方。

【お申込み・お問い合わせ窓口】

東部地域包括支援センター

☎ 0184-74-7670(受付時間:平日 8:30～17:15)