

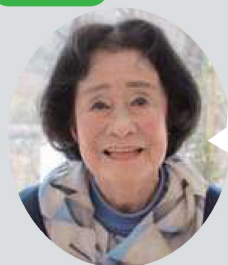
一緒に体を動かしましょう！

介護予防サポーターの皆さん



参加者の皆さんと楽しくトレーニングしています。自分の健康増進にも役立っています。

参加者



相川勢津子さん  
(福島)

毎回楽しみに通っています。動作を覚えて、家でも自然とトレーニングしています。体の調子が良くなり、知り合いも増えてうれしいです。

いきいき筋力トレーニング教室

高齢になってもいきいきとした生活を送るために、介護予防サポーターの皆さんが中心となり、筋力トレーニング教室を開催しています。初級～上級のコース別にら・ら・かんらとにこここ甘楽で行っていますので、ぜひお出かけください。

筋力トレーニング教室日程表(祝日は休み)

コース	場 所	日 時
初級	にこここ甘楽	毎週水曜日 9:00~10:00
中級	にこここ甘楽	毎週水曜日 10:15~11:30
上級	ら・ら・かんら	第1・3木曜日 10:00~12:00
	にこここ甘楽	毎週水曜日 13:30~15:30

