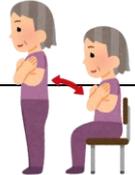


介護予防教室(いきいき百歳体操・ノルディックウォーキング)のご案内

「いきいき百歳体操」開催会場

「いきいき百歳体操」については、新しく開催を希望される地区・団体等を募集しています。教室開始時に4回程度、体操の指導に伺います。お気軽にお問い合わせください。

開始時間	開催曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9時00分～			萩原公民館	青木集落センター ※月3回		
9時30分～				持田地区高齢者福祉センター 西平原公民館 蚊口地区学習等供用施設	小丸下公民館	
10時00分～		上江団地公民館 生き活きすこやかクラブ	正ヶ井手公民館 菖蒲池公民館	牛牧公民館	菘江公民館 生き活きすこやかクラブ	道具小路南公民館 黒谷公民館
10時30分～		小丸出口 ※第1・3の雨天時のみ				南町公民館
11時00分～				協公民館	現在20グループが体操に取り組んでいます。	
13時30分～		下屋敷公民館				中鶴公民館
14時00分～				馬場原公民館		

「ノルディックウォーキング」集合場所

公認のインストラクターと一緒に2本のポールを使い、ウォーキング等を行います。(約1時間)

開始時間	開催曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10時00分～ (※7～9月のみ8時30分～) ～熱中症対策の為9月まで延長します～		正ヶ井手公民館	MASUDAスタジアム駐車場 (町営野球場駐車場)	協公民館横広場	宮田公民館	蚊口街区公園前
15時～ (※7～9月のみ8時30分～) ～熱中症対策の為9月まで延長します～		南町公民館	蚊口西の二 津波避難タワー	馬場原公民館		中央公園

対象：65歳以上の方

～お問い合わせ先～ 高鍋町役場 健康保険課 介護・高齢者福祉係 電話：26-2008