

介護予防のための健康づくりプログラムのご案内

玉名市高齢介護課

※日程内容等は都合により変更することがあります。(令和元年10月1日現在)

※参加費無料

教室名、お問合せ先	場 所	日 時
元気づくり教室 高齢介護課 ☎75-1339	玉名市福祉センター	第1・3水曜日 10:00～11:30
男の教室むしゃもん塾 高齢介護課 ☎75-1339	玉名市福祉センター (女性の参加も可)	第1・2・4金曜日 13:30～15:00
てんすいオレンジ ながら体操隊	天水老人憩の家 (入館料必要)	毎週火曜日 10:00～
ゆた〜っと元気体操 市高齢介護課 ☎75-1339	玉名市福祉センター	第2・4火曜日 13:30～
	岱明ふれあい健康センター	第1・3水曜日 13:30～
	横島公民館 和室	第2・4木曜日 13:30～

上記以外に地域の公民館でも「いきいきふれあい活動」や、「ゆた〜っと元気体操」、「通いの場」などが実施されている地域があります。

教室名、お問い合わせ先		場 所	日 時
プールで 水中運動	らくらく アクア教室	【会場】 横島総合保健 福祉センター 「ゆとりーむ」 ※施設使用料 70歳以上 200円 69歳以下 300円 【お問い合わせ先】 社会福祉協議会 横島支所 TEL 84-2228	毎週火曜日 13:30～14:30
	アクア シェイプ教室		毎週火曜日 19:30～20:15 (12月～3月は休み)
	水中 ウォーク教室		毎週木曜日 11:00～11:40
	歌謡曲 アクア教室		毎週木曜日 13:30～14:30
トレー ニング室	関節痛予防・ 緩和教室		毎週火・木曜日 15:00～15:40
	リズム体操		毎週火曜日 18:30～19:00 (12月～3月は休み)
	個別運動指導		毎週木曜日 15:30～16:00