

令和7年度

健康エンジョイポイント対象

アクティブ教室

内容

椅子に座って行う体操やヨガ、レクリエーションなど
「運動習慣がない」、「自宅でできる体操を身につけたい」
というかたにおすすめです♪



日時 令和7年9月～令和8年1月（各月2回）

午後2時00分～午後3時30分

※ 全日程同じ内容です。お好きな日程をお選びください。

場所 中央公民館 3階 第1会議室

※ 12月4日のみ中央公民館3階 第2、3会議室

送迎 週替わりで各地区の送迎対応が可能です。

※ 裏面の送迎可能地区を確認の上、申込時に送迎希望の旨をお伝えください。

対象 主治医に運動を禁じられていない65歳以上のかた
(各回定員20名)

持ち物 水分補給できるもの

申込み 下記まで、事前に必ずお申し込みください。

受付開始日 各月初回開催日の2週間前（裏面参照）

※ 詳しい日程等は裏面をご覧ください。

申込み・送迎相談・問合せ

板倉町役場 健康介護課包括支援係 担当：岡崎、猪野
電話 82-6135（係直通） FAX 82-3341
E-mail k-houkatsu@town.itakura.gunma.jp

令和7年度『アクティブ教室』スケジュール表

| 回数 | 日にち (木曜日) | 送迎可能 地区 | 会場 (中央公民館) | 受付開始日 | 教室内容 |
|------|--------------|------------|---------------|-----------|---|
| 第1回 | 9月 | 4日 | 北・東 | 8月21日(木) | <p>椅子に座ってできる体操やヨガ レクリエーションなど</p> <p>お好きな日程を選んで お申込みください♪</p>  <p>送迎できます！ 送迎可能地区をご確認の上、お申込みください。</p> <p>お申込み時に、 送迎希望である旨お伝えください。 後日、担当よりお迎え時間等について ご連絡いたします。 ※ 送迎可能地区以外の送迎はできません。</p>  |
| 第2回 | | 18日 | 南・西 | | |
| 第3回 | 10月 | 2日 | 南・西 | 9月18日(木) | |
| 第4回 | | 16日 | 北・東 | | |
| 第5回 | 11月 | 6日 | 北・東 | 10月23日(木) | |
| 第6回 | | 20日 | 南・西 | | |
| 第7回 | 12月 | 4日 | 南・西 | 11月20日(木) | |
| 第8回 | | 18日 | 北・東 | | |
| 第9回 | 1月 | 15日 | 北・東 | 12月25日(木) | |
| 第10回 | | 29日 | 南・西 | | |

※ 主治医やご家族等から運動を止められているかたや体調不良のかたはご遠慮ください。

※ 運動のできる格好でお越しください。