

「体操」でびびっと（生き生きした）生活を送りましょう！

びびっと体操教室

開催日時



毎月第4木曜日

午後 1 時 30 分～午後 3 時

教室内容

- ① ラジオ体操・みんなの体操
- ② 鬼石式筋力トレーニング
- ③ ランジウオーク・おしゃべりウオーク
- ④ お楽しみ企画



- 場 所 板倉町海洋センター（全 9 回）
- 定 員 30 人
- 申込み 開催日の 7 日前から 2 日前まで
- 備 考 上履き、タオル、水分をお持ちください



【 申込み・問合せ 】

板倉町役場 健康介護課 包括支援係 担当：小野寺

T E L 82-6135 （係直通）

E-MAIL k-houkatsu@town.gunma-itakura.lg.jp



令和7年度びびっと体操教室スケジュール表

回数	日にち (第4木曜日)		時間	場所	対象者等	教室内容
第1回	4月	24日	13:30~15:00	海洋センター	【対象者】 ・ラジオ体操等の「正しい運動法」を身につけたいかた ・「介護予防」や「健康づくり」に興味があるかた ・運動で「フレイル予防」や「認知症予防」を始めたいかた ※ 年齢は不問です。	下記体操の組合せ ①ラジオ体操ポイント解説 ②ラジオ体操第1・第2 ③みんなの体操 ④鬼石式筋力トレーニング ⑤ウォーキング ⑥ニチレクボールなど
第2回	5月	22日				
第3回	6月	26日				
第4回	10月	23日				
第5回	11月	27日				
第6回	12月	25日				
第7回	1月	22日				
第8回	2月	26日				
第9回	3月	26日				

7・8・9月はお休み



※ 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。

※ 当日は、運動のできる格好でお越しください。また、上履き及び水分補給できるものをお持ちください。

※ 新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が流行した場合は、中止となります。

※ 教室申込の受付は、開催日の7日前から2日前までとなります。