



けんこつ体操カレンダー



ユースポ！が町の委託を受けて実施します	会 場	曜 時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	内 容	
	まちなか 総合福祉センター 2F 集団研修室	金	4	2	13	11	1	5	10	7	5	9	6	6	転ばぬ先の、けんこつ体操 転ばない体づくり、日常生活に必要な筋力づくり、脳を刺激する体操です。 筋力をつけて基礎代謝も高めましょう！ 血流をアップ、血管を保つ 有酸素運動 集中！模倣！ ゲーム感覚で 脳トレ 動いたら食べる！ 体を作る材料♪ 食べもの いつまでも動ける体を保つ 筋トレ 刺激を与えて骨を元気に 仲間とおしゃべり 大事な生きがい しょうがいげんえ木	
	しもしゆく 下湯沢公民館	水	9	7	11	9	6	3	1	5	3	7	4	4		
	たなか 神立中央集会場	金	11	9	13	11	8	5	10	7	5	9	13	6		
	さかえちょう 神立中央会館	火	8	13	10	8	5	2	7	4	2	6	3	3		
	なかざと 農山村総合開発センター 	火	8	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3		
※この会場は内履きが要ります			15	20	10	8	19	9	14	11	9	13	10	10		
			22	27	17	15	26	16	21	18	16	20	17	17		
					24	22		30	28	25	23		24			
						29										

【持ち物】 参加料金 200円（1回）・タオル・飲み物・※内履き（なかざと会場のみ）

【その他】 申し込み不要です。参加できる会場へどちらでもお気軽に足をお運びください。

※日程は変更になる場合があります。毎月の広報もご確認ください。

お問い合わせ 湯沢町包括支援センター ☎784-3000
NPO法人 ユースポ！ ☎785-2123