

令和8年度 いきいき元気クラブ 「イ ス ト レ シ」

椅子に座ったままできるストレッチや体操、筋トレを行っています。

数名の講師で「総合体育館あいきゅーぶ」にて実施しています。

日 時：

4月7日（火）、21日（火）

午後1時30分～2時30分

※1～2か月毎に講師及び実施日について回覧いたします

場 所：総合体育館あいきゅーぶ 武道場または研修室

持ち物：上靴、動きやすい服装

その他：体調がすぐれない場合は無理せず、お休みください

講師紹介：

7日 担当



有限会社 アズ・エーラ
森脇 睦 氏

考案の体操メニューを実施

エアロビクス、筋トレ、
ストレッチ等の運動プログ
ラムを提供しています。
腰・膝痛など、参加者の
困りや質問も受け付けて
おります。

21日 担当



北海道コンサドーレ札幌
横野 純貴 氏

プロサッカー選手として、
コンサドーレ札幌 等で
ご活躍されてきました。
脳トレとエクササイズを
組み合わせた運動を介護
予防として行っています。

申込み不要です！

たくさんのご参加をお待ちしております♪

< 問合せ先 >

今金町総合福祉施設としべつ内
地域包括支援グループ

電話：82-2780