

令和7年度 いきいき元気クラブ 「イ ス ト レ」

回
覧

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：

2月3日（火）、17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：

3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。

17日 担当



有限会社 双・江-ラ
森脇 睦 氏
考案の体操メニューを実施

札幌市の松田整形外科記
念病院に併設するフィッ
トネスクラブを拠点に筋
トレ、ストレッチ等の運
動プログラムを提供して
います。

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