

健康教室のお知らせ

あなたに合った教室に参加して、健康づくりを始めませんか？
①、②、③の教室を同時に申し込むことはできませんのでご注意ください

① マットで筋トレ教室 運動強度★★★★☆☆

マットを使った筋力トレーニングを行います

令和6年 11月 7日(木)、21日(木)、28日(木)
12月12日(木)、20日(金)、27日(金)
令和7年 1月10日(金)、17日(金)、31日(金)
2月 7日(金)、14日(金)、28日(金)
3月 7日(金)

場 所：川上村役場
時 間：午前9時30分～11時
定 員：25名
受講料：3,000円
対象年齢：50歳～70歳(年度末年齢)
講 師：山崎 文太 先生

② 椅子トレ教室 運動強度★★☆☆☆☆ (旧はつらつ・いきいき教室)

椅子を使った基本運動を行います

令和6年 11月6日(水)、20日(水)
12月4日(水)、18日(水)、25日(水)
令和7年 1月8日(水)、15日(水)、23日(木)
2月5日(水)、19日(水)、26日(水)
3月6日(木)、19日(水)

場 所：川上村役場
時 間：午前10時～11時30分
定 員：35名
受講料：3,000円
対象年齢：60歳～80歳(年度末年齢)
講 師：関口 憲治 先生

③ おたっしやりハビリ 運動強度★☆☆☆☆

転倒や介護予防のためのリハビリ体操を行います

令和6年 12月5日、12日、19日、26日
令和7年 1月9日、16日、23日、30日
2月6日、13日、20日、27日
3月6日 (全て木曜日)

場 所：川上村役場
時 間：午後1時30分～3時
定 員：20名
受講料：2,000円
対象年齢：75歳以上(年度末年齢)
講 師：高見澤 良 先生、由井 健 先生

④ 痛みのケア教室

からだの痛みが出始めた方を対象に、
痛みを自分でケアする方法を少人数で学びます

A,Bグループ：11月20日(水)、25日(月)、12月18日(水)
C,Dグループ：11月20日(水)、25日(月)、12月18日(水)
E,Fグループ：11月26日(火)、12月6日(金)、25日(水)
A～Fグループ共通：11月29日(金)

場 所：ヘルシーパークかわかみ トレーニングルーム等
時 間：午後(申込時にお知らせします)
定 員：各グループ2～3名
受講料：2,000円
対象年齢：60歳～80歳(年度末年齢)
講 師：関口 憲治 先生、由井 寛晃 先生



申し込み期間▶10月7日(月)～10月18日(金)

※この期間以外での申し込み受付はできません

申込先 ▶ 川上村役場 保健福祉課 TEL：0267-97-3600



健康教室申込書 (受講料をそえて、保健福祉課へお申込みください)

(希望する教室に○印をつけてください)

①マットで筋トレ教室 ②椅子トレ教室 ③おたっしやりハビリ ④痛みのケア教室

氏 名	年度末年齢 (歳)	携帯電話番号	—	—
-----	---------------------	--------	---	---

住 所 川上村 大字

※対象は川上村に住所がある方のみとなります