

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7年 11月13日、20日、27日
12月 4日、18日、25日
令和8年 1月 8日、15日、29日
2月 5日、19日、26日
3月 5日 (全て木曜日)

場 所 : 川上村交流防災センター
時 間 : 午前9時30分～午前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★★☆☆☆☆

椅子を使ったトレーニングを行います

令和7年 11月19日(水)
12月3日(水)、17日(水)、24日(水)
令和8年 1月7日(水)、21日(水)、28日(水)
2月12日(木)、18日(水)、25日(水)
3月4日(水)、18日(水)、25日(水)

場 所 : 川上村交流防災センター
時 間 : 午前10時～午前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 冬のパワーアップ教室 (旧おたっしやりハビリ) 運動強度★☆☆☆☆

転倒や介護予防のための体操・筋トレ・レクリエーションを行います

令和7年 12月4日、11日、18日、25日
令和8年 1月8日、15日、22日、29日
2月5日、12日、19日、26日
3月5日 (全て木曜日)

場 所 : 川上村交流防災センター
時 間 : 午後1時30分～午後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

令和7年 11月11日(火)、17日(月)、20日(木)、
21日(金)、27日(木)
12月10日(水)、17日(水)

上記日程の中でグループ指導3回、集団指導1回
時間は後日お知らせします。

場 所 : ヘルシーパークかわかみ トレーニングルーム等
定 員 : 16名(各グループ2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



申し込み期間 ▶ 10月6日(月)～10月17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冬のパワーアップ教室 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		
-----	--------	-----------------------	--	--