にしやま いきいき教室

参加者募集中

ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操などを行います。椅子に座って行う体操も多く、安心して安全に体操ができます。

みなさんの参加をお待ちしています！

内　容

・からだのバランスを整えるストレッチ

・椅子に座ってリズム体操　　など

対　象

65歳以上の柏崎市民

日　時

毎週木曜日

午後1時45分～2時45分

場　所

西山町いきいき館

（柏崎市西山町池浦877）

料　金

年間2,400円

申込先

市介護高齢課

または西山町事務所

講師

近藤智子先生

シンプソロジーアドバンスインストラクター
バランスコーディネーション　上級教育トレーナー
イスアク®考案者

おまちしています

お申込み･お問合せ先

柏崎市介護高齢課地域包括支援係

（TEL　43－9125）

西山町事務所　（TEL　47-4001）

2023年度予定表

毎週木曜日　午後1時45分～2時45分　講師：近藤先生	
4月	6日 ・ 13日 ・ 20日 ・ 27日
5月	11日 ・ 18日 ・ 25日
6月	1日 ・ 8日 ・ 15日 ・ 22日 ・ 29日
7月	6日 ・ 13日 ・ 20日 ・ 27日
8月	3日 ・ 10日 ・ 17日 ・ 24日 ・ 31日
9月	7日（体力測定）・14日 ・ 21日 ・ 28日
10月	5日 ・ 12日 ・ 19日 ・ 26日
11月	2日 ・ 9日 ・ 16日 ・ 30日
12月	7日 ・ 14日 ・ 21日
2024年1月	11日 ・ 18日 ・ 25日
2024年2月	1日 ・ 8日 ・ 15日 ・ 22日 ・ 29日
2024年3月	7日 ・ 14日 ・ 21日 ・ 28日

※新型コロナウイルス感染症等の影響で、延期になる場合があります。