

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

日 時

毎週木曜日

午後1時45分～2時45分

料 金

年間2,400円

対 象

65歳以上の柏崎市民

場 所

西山町いきいき館

(柏崎市西山町池浦877)

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

イスアク®考案者
ブレインシフト®考案者
シナプソロジー®アドバンスインストラクター



お待ちしております

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)



2024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	4日 ・ 11日 ・ 18日 ・ 25日
5月	9日 ・ 16日 ・ 23日 ・ 30日
6月	6日 ・ 13日 ・ 20日 ・ 27日
7月	4日 ・ 11日 ・ 18日 ・ 25日
8月	1日 ・ 8日 ・ 22日 ・ 29日
9月	5日 (体力測定) ・ 12日 ・ 19日 ・ 26日
10月	3日 ・ 10日 ・ 17日 ・ 24日 ・ 31日
11月	7日 ・ 14日 ・ 21日 ・ 28日
12月	5日 ・ 12日 ・ 19日 ・ 26日
2025年1月	9日 ・ 16日 ・ 23日 ・ 30日
2025年2月	6日 ・ 13日 ・ 20日 ・ 27日
2025年3月	6日 ・ 13日 ・ 27日