

運動教室開催のご案内

レッドコード
体験教室

レッドコードってなに？

天井から垂れ下がったヒモを手や足に引っ掛けて動かすことにより、上半身や下半身、さらには身体を中心となる体幹を鍛えることができる運動器具です。

ノルウェーで開発され、日本では病院のほか、多くの健康増進施設で取り入れられています。



7月 18日 25日

午前の部 9:30~10:30

午後の部 13:30~14:30

午前・午後
それぞれ定員**9名**

希望の日付・時間帯をお選びください。

※介護予防ポイント対象事業：3ポイント（1回のみ）

参加無料
送迎あり

対 象 椅子に座り簡単な体操ができるおおむね60歳以上の方

* 医師から運動を制限されている方は、かかりつけ医にご相談ください。

場 所 **椰（なぎ）** 2階パワーアップルームくじら（エレベーター上がって右手）当日は上履きをご用意ください。

問合せ・申し込み / ☎ 59-2335 太地町地域包括支援センター

✂ 切り 18日開催は7月8日・25日開催は7月12日まで

傷害保険加入の都合上、事前申し込みをお願いします。

日付・時間帯の第1希望と第2希望をお伝えください。定員を超えた場合、初めての方を優先とした上で、抽選とさせていただきます。また、抽選から外れた場合、空席がありましたらご案内します。