

介護予防教室（運動）開催のお知らせ

# 男のトレーニング塾

～ ちいと筋肉つけてみるかに！ ～

太地町にお住まいの60歳以上の男性を対象に、毎週1回（水曜日）3カ月間の期間限定運動教室を開催します。今回は、トレーニングマシンを使用しない、自重による筋力トレーニングや有酸素運動を行います。日頃、運動習慣がない方も、これを機会に健康なからだ作りをしてみませんか？

感染症予防対策のため、参加人数に制限を設けておりますので、必ず申込みをお願いします。

対象：太地町にお住まいの60歳以上の男性で、  
要支援・要介護認定を受けていない方。  
※心臓の病気や関節の疾患等により、  
主治医から運動を制限されている方は参加できません。



会場：太地町多目的センター 2階 トレーニングルーム

定員：10名程度

日程：8月26日 ～ 11月11日 までの毎週水曜日  
13:30 ～ 14:30（60分）

全12回 開催予定

※初回からできるだけ継続して参加いただける方を優先します。

持ち物：動きやすい服装・上履き・飲み物・マスク着用の上お越してください

その他：感染症予防対策のため、少人数で行います。自宅で体温および体調をご確認ください。発熱や風邪症状がある場合は、参加できませんのであらかじめご了承ください。

申込み先・お問い合わせ

⇒ 太地町地域包括支援センター TEL 59 - 2335（代表）

8月19日（水） までにお申込みください。