

一宮市

令和6年度(4~7月)
貯筋教室(転倒予防体操)

無料

当日に会場で
直接申し込み



[対 象] 市内在住の65歳以上で運動する機会の少ない方

[実施内容] ストレッチや筋力トレーニングなどを30分程度

[申し込み方法] 当日各会場

※ 一人1会場

※ 一宮スポーツ文化センターは火曜日か木曜日のどちらかのみ

【時 間】

【午前】 ① 9:30～10:00 ② 10:15～10:45 ③ 11:00～11:30

【午後】 ① 13:30～14:00 ② 14:15～14:45 ③ 15:00～15:30

※ ①～③の時間帯から1つ選んでご参加ください。

【会 場・日 程】

会 場	曜 日		4 月					5 月				
萩原いきいきセンター 萩原公民館	月	午前	1	8	15	22	休	休	13	20	27	
神山公民館 今伊勢公民館 起つどいの里			火	午前	休	9	16	23	30	7	14	21
木曾川いこいの広場 一宮スポーツ文化センター 小信中島つどいの里	火	午後			2	9	16	23	休	休	14	21
浅野いこいの広場 浅井いこいの広場 開明公民館 木曾川いきいきセンター			水	午前	休	9	16	23	30	7	14	21
玉野つどいの里 大和公民館	水	午後			2	9	16	休	30	7	14	21
葉栗いこいの広場 奥いきいきセンター 千秋いこいの広場 三条つどいの里 木曾川西部いこいの広場 両郷寺公民館			木	午前	2	9	16	23	休	休	14	21
朝日西つどいの里 一宮スポーツ文化センター	木	午後			3	10	17	24		休	8	15
時之島いこいの広場 北方いこいの広場 ニッケ地域交流センター			金	午前	3	10	17	24		休	8	15
重吉いこいの広場 馬引公民館	金	午後			4	11	18	25		2	9	16
			金	午後	休	11	18	25		2	9	16
	金	午後			4	11	18	25		2	9	16
			金	午後	4	11	18	25		2	9	16
	金	午後			5	12	19	26		休	10	17
			金	午後	5	12	19	26		休	10	17

※ 気象警報等の発表に伴い教室開催を中止することがあります
 ※ 熱中症予防のため、8月中は中止します

【会 場・日 程】

会 場	曜 日		6月				7月				
萩原いきいきセンター 萩原公民館	月	午前	3	10	17	24	1	8	休	22	29
神山公民館 今伊勢公民館 起つどいの里			火	午前	4	11	18	25	2	9	16
木曾川いこいの広場 一宮スポーツ文化センター 小信中島つどいの里	火	午後			4	11	18	25	2	9	休
浅野いこいの広場 浅井いこいの広場 開明公民館 木曾川いきいきセンター			水	午前	5	12	19	26	3	10	17
玉野つどいの里 大和公民館	水	午後			5	12	19	26	3	10	17
葉栗いこいの広場 奥いきいきセンター 千秋いこいの広場 三条つどいの里 木曾川西部いこいの広場 両郷寺公民館			木	午前	6	13	20	27	4	11	18
朝日西つどいの里 一宮スポーツ文化センター	木	午後			6	13	20	27	4	休	11
時之島いこいの広場 北方いこいの広場 ニッケ地域交流センター			金	午前	7	14	21	28	5	12	19
重吉いこいの広場 馬引公民館	金	午後			7	14	21	28	5	12	19

※ 一宮スポーツ文化センターの7月11日（木）は会場が3階小ホールになります

一宮市

それ、
フレイルかも

最近、こんなことは
ありませんか？



よく
つまづく



ひざ痛



階段の昇降
が辛い



肩こり



腰痛

＼ こんな方にも
＼ おすすめします！

- 運動が続かない
- 運動の仕方がわからない
- 閉じこもりがちになっている
- よく眠れない
- 寝たきりになりたくない

問い合わせ先

一宮市 高年福祉課 地域支援グループ



住所：〒491-8501 一宮市本町2丁目5番6号
電話：28-9151（直通）

