

一宮市

2025年(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**



※ 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	2	9	16	23	30	7	14	休	28	
神山公民館 今伊勢公民館 起つどいの里	火	午前	3	10	17	24		1	8	15	22	休
丹陽公民館	火	午後	3	10	17	24		1	8	15	22	休
木曾川いこいの広場 スポーツ文化センター 小信中島つどいの里			3	10	17	24		1	8	15	22	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			4	11	18	25		2	9	16	23	休
玉野つどいの里 大和公民館	水	午後	4	11	18	25		2	9	16	23	休
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	5	12	19	26		3	10	17	24	休
朝日西つどいの里 スポーツ文化センター	木	午後	5	12	19	26		3	10	17	24	休
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	6	13	20	27		3	⑩	17	休	休
重吉いこいの広場 馬引公民館	金	午後	6	13	20	27		4	休	休	25	
			6	13	20	27		4	11	18	25	
			6	13	20	27		4	11	18	25	

※ 丹陽公民館の第2火曜日(色がついている日)は会場が中会議室になります

※ スポーツ文化センターの7月10日(木)は会場がスポーツフロア1/3北側になります

# 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  
がづらい



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）

