

# ころばんぞお～教室



転倒を予防するためのからだづくりとして  
ストレッチング・バランス練習・筋力トレーニングなどを行う教室です。  
「フレイル予防教室」よりはきつめの運動になります。

**対象者** ●65歳以上の市民

**準備物** ●運動ができる服・靴 ●タオル ●飲み水

**場 所** ひまわりセンター

**日 時** 概ね第1・3金曜日 13:30～15:00



| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 5  | /  | 7  | 5  | 2  | 6  | 4   | 1   | 6   | /  | 7  | 7  |
| 19 | 17 | 21 | 19 | 16 | 20 | 18  | 15  | 20  | 17 | 21 | 21 |

**場 所** 飯山総合保健福祉センター

**日 時** 概ね第2・4火曜日 10:00～11:30



| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 9  | 14 | 11 | 9  | 13 | 10 | 8   | 12  | 10  | 14 | /  | 11 |
| 23 | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 22  | 26  | 24  | 28 | 25 | 25 |

※ ■ の日は簡単な体力測定を実施します。その日は事前申込みが必要となります。  
詳しい申込み方法などはお問い合わせください。

※ □ の日は尿ケア講座を実施します。申込みは必要ありませんが、1時間30分の  
うちで前半45分は体操、後半45分は尿ケア講座になります。

**両教室  
共通  
のこと**

★「ころばんぞお～教室」と「フレイル予防教室」の体操は重複せず、自分のからだの状態に合った教室の方に参加しましょう。なお、「フレイル予防教室」の講座は教室参加者以外のかたも参加できます。

★参加しやすい場所を選んでひまわり、飯山のどちらかに参加しましょう。