

令和8年度



介護予防で、健康長寿！



足 腰 し っ か り

# 貯筋



上市町マスコットキャラクター  
「つるぎくん」

予約制

## 体操教室のお知らせ

### 内容

ラジオ体操、マシン運動、シナプソロジー、ストレッチ等  
※マシン運動があるので、ご自身で歩行やマシンの乗り降りができる方におすすめの教室です。

日程	概ね毎週金曜日 ※日程の変更等については広報でご確認ください。		
時間	9:45～11:30（受付・血圧測定:9:15～）		
場所	カミール2階 イベント広場（西中町11 TEL:473-2375）		
対象者	概ね65歳以上の方で 自立して参加できる方	費用	無料
定員	先着申込順60名（要予約）		
持ち物	飲み物、タオル、運動できる靴（外履き用）、 介護予防手帳（お持ちの方）		
講師	株）アピアスポーツクラブ 健康運動指導士		
スタッフ	上市町地域包括支援センター 保健師、看護師 シルバー人材センター		



※お車でお越しの方は、西中町駐車場（立体3階・4階）またはカミール専用駐車場をご利用ください。

お問い合わせ・お申込み

上市町地域包括支援センター（TEL:473-2811）

年間スケジュール



令和8年	4月	10日、17日、24日	(3日は休み)	
	5月	8日、15日、22日、29日	(1日は休み)	
	6月	5日、12日、19日、26日		
	7月	3日、10日、17日、24日	(31日は休み)	
	8月	7日、21日、28日	(14日は休み)	
	9月	11日、25日	(4日、18日は休み)	
	10月	9日、16日、23日、30日	(2日は休み)	
	11月	6日、13日、20日、27日		
	12月	4日、11日、18日	(25日は休み)	
	令和9年	1月	8日、15日、22日、29日	(1日は休み)
		2月	5日、12日、19日、26日	
		3月	5日、12日、19日	(26日は休み)

血圧測定は、会場の自動血圧計を使ってご自身で測定をします。  
 行事等で日程の変更がある場合があります。詳しくは毎月の広報をご覧ください。