



# 足腰しっかり貯筋体操教室 in 柿沢公民館

毎週金曜日にカミールで開催している「足腰しっかり貯筋体操教室」を柿沢公民館とオンライン※でライブ中継します。カミール会場に来なくても近くの公民館で、同じ内容のプログラムに取り組むことができます。

日程：金曜日 9時45分～11時00分（受付：午前9時30分～）

☆詳しい日程は裏面をご覧ください

場所：柿沢公民館（住所：上市町柿沢 428-1 電話：076-472-6353）

費用：無料

持ち物：飲み物、タオル

内容：ラジオ体操、椅子に座って行う運動、わきあいあい体操、ストレッチ等

スタッフ：健康運動指導士（アピアスポーツクラブ）※オンライン  
上市町地域包括支援センター 保健師他  
柿沢公民館職員

介護予防で健康長寿！



上市町マスコットキャラクター  
「つるぎくん」

※オンラインとは、通信機器を使用して画面上で交流できる状態のこと

## 令和 7 年度の予定

|               |                                     |
|---------------|-------------------------------------|
| <b>令和 7 年</b> |                                     |
| <b>8 月</b>    | <b>1 日、8 日、22 日、29 日(15 日はお休み)</b>  |
| <b>9 月</b>    | <b>12 日、26 日 (5 日、19 日はお休み)</b>     |
| <b>10 月</b>   | <b>10 日、17 日、24 日、31 日(3 日はお休み)</b> |
| <b>11 月</b>   | <b>7 日、14 日、21 日、28 日</b>           |
| <b>12 月</b>   | <b>5 日、12 日、19 日 (26 日はお休み)</b>     |
| <b>令和 8 年</b> |                                     |
| <b>1 月</b>    | <b>9 日、16 日、23 日、30 日 (2 日はお休み)</b> |
| <b>2 月</b>    | <b>6 日、13 日、20 日、27 日</b>           |
| <b>3 月</b>    | <b>6 日、13 日 (20 日、27 日はお休み)</b>     |

※体調が少しでもすぐれない場合や同居のご家族等で発熱等の症状がある場合は、参加をお控えください。

※自宅で必ず体温測定をしてきてください。体温が 37.5℃以上の場合は参加をお控えください。



《お問い合わせ》

上市町地域包括支援センター

電話:076-473-2811