

筋力トレーニング教室 ～転倒予防のために～

- ◎対象：市内在住の方
- ◎内容：筋力トレーニング、準備体操、整理体操、脳トレ等
- ◎参加費：無料
- ◎会場：下記参照
- ◎参加方法：会場や日時が変更になる場合がありますので、参加希望の方は、元気長寿課までご連絡ください。

イスを使って行う
10の筋力トレーニングです。簡単で誰でも行うことができます！



R7年4月現在

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	旧三波川幼稚園 9:00	鮎川公会堂 9:30	諏訪コミュニティセンター 10:00	平公民館 9:00	地域づくりセンター-鬼石(宮本) 10:00
	大戸町公会堂 10:00	立石北公会堂 10:00	鹿島住民センター 10:00	坂原コミュニティセンター 9:00	妹ヶ谷山村活性化センター 9:00
	宮本町公会堂 9:30	芦田町公会堂 9:30	白石公民館 9:50	上町コミュニティセンター 10:00	小平山村活性化センター 10:00
	森新田公会堂 9:20	篠塚公会堂 9:30	上戸塚青年会館 9:30	小林公会堂 10:00	保美公会堂 10:00
	栄町公会堂 9:00	上大塚東組集会所 10:00	鷹匠町会館 10:00	森公会堂 10:00	緑町コミュニティセンター 9:45
	総合学習センター 10:00(第1週/祝日:休)	高山中組公会堂 9:30	岡之郷下郷公会堂 10:00	緑町コミュニティセンター 10:00	本郷田中公会堂 9:30
	三ツ木公会堂 10:00	三丁目会館 10:15	矢場公会堂 9:30	地域づくりセンター-平井 10:00	高山上組公会堂 9:30
	地域づくりセンター-美九里 9:30	体験学習館マグ 10:00	駒形集会所 10:00	高山下組公会堂 9:00	北原公会堂 10:00
		市民ホール 10:00(休止日あり)	寺山公会堂 10:00	三本木公会堂 9:30(第2・4)	三丁目会館 10:00
		西平井公会堂 9:30	塚原コミュニティセンター 10:00	地域づくりセンター-日野 10:00	
午後	地域づくりセンター-鬼石(本町) 13:00	三杉町コミュニティセンター 13:20	三波川3区コミュニティセンター 13:30(第2・4)	三波川2区コミュニティセンター 13:30	岡之郷上郷・新田公会堂 13:00
	下大塚集会所 13:30	下栗須公会堂 13:30	根際コミュニティセンター 13:30	上栗須公会堂 13:30	上大塚新田公会堂 13:30
	立石新田公会堂 13:30	牛田公会堂 13:30	中町コミュニティセンター 14:00	本動堂公会堂 13:30	波家田公会堂 13:30
	根岸公会堂 13:30	上落合長津公会堂 13:30	東平井公民館 14:00	金井公会堂 13:30	旭町公会堂 13:30(第1・3)
	四丁目会館 13:30	四丁目会館 13:30	立石南公会堂 13:30	中大塚団地集会所 13:30	
		上大塚南組集会所 13:30	中島公会堂 13:30		
		自立センター-鬼石 (旧鬼石保健福祉センター) 13:30	岡之郷温井公会堂 14:00		
		中大塚公民館 13:30			

【休止中の教室】

古桜町会館（月曜日午前）・法久集会所（火曜日午前）今里集会所（水曜日午前）・八塩公会堂（水曜日午前）・雲尾生活改善センター（水曜日午前）・中下公会堂（木曜日午前）・相生町コミュニティセンター（水曜日午後）・相生町公会堂（木曜日午前）・宇塩山村活性化センター（木曜日午後）・保美濃山コミュニティセンター（木曜日午後）・中栗須公会堂（木曜日午後）・本郷団地集会所（木曜日午後）・中上公会堂（金曜日午後）・大内平集会所（月曜日午前）

筋力は50歳を過ぎると年間1～2%減少していきます。若い頃から筋力を貯める「貯筋」をすることが大切です！