

大和郡山市では、おおむね65歳以上の市民の方に、要介護状態になることを予防し、地域に健康づくりを普及することを目的に、筋力トレーニング事業を開催しています。

# 大和郡山市 いきいき元気教室(筋力トレーニング)



興味のある方、まずは教室にお越し頂き、体験してみてください！

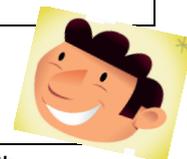
筋力トレーニングは、前期10回(4～9月)・後期10回(10～3月)です。

対象者	おおむね65歳以上の市民で、医師より運動制限を受けていない人		
内容	簡単な筋力アップ体操、ゆっくりと筋肉をのばす「ストレッチ体操」、音楽にあわせながら動く「リズム体操」等、脳の活性化に働きかける1時間の体操です。		
場所	公民館や集会所など(下記参照)	持ち物	水筒・タオル・バスタオル
費用	前期・後期 それぞれ 3,000円 程度 (10回) * 初回参加時に徴収。申込み後のキャンセルについては返金できません。 * 実施場所により会場費等が別途必要になる場合があります。 * 自主運営のため、会費や運営方法が各会場で異なりますのでご協力ください。		
開催日時	会場により異なります。 空き状況含め、下記【各会場問合せ先】までお問い合わせください。		

【体操の様子】



【各会場問合せ先】



	会場	問合せ先
1	矢田山町自治会館	地域包括支援センター ☎ 55-7733
	山田町スポーツ会館	
	JAならけん矢田支店	
2	片桐地区公民館	第二地域包括支援センター ☎ 55-7011
	南井町スポーツ会館	
3	昭和地区公民館	第三地域包括支援センター ☎ 57-2233
	JAならけん筒井出張所	
	青葉台コミュニティセンター	
4	南部公民館	第四地域包括支援センター ☎ 51-0700
	三の丸会館・火曜①	
	三の丸会館・火曜②	
	三の丸会館・金曜	
	平和地区公民館	