

令和8年度 悠遊リフレッシュ教室



生活習慣病予防・転倒予防を目的として、ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングを行う教室です。

- 対象 遠賀町に住んでいる人
※血圧・心臓病・腰痛などで通院している方は、かかりつけ医にご相談の上でご参加ください。
- 会場 遠賀コミュニティーセンター 1階ホール
- 日時 毎月第1～4木曜日

【受付】：午前 9時45分～午前10時00分

※予約不要

【教室】：午前10時00分～午前11時30分
- 料金 参加費200円/回
- 持ち物 室内用運動靴、運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマットなど



 の日は体力測定を行います。(内容：体組成計、血圧、握力、質問票)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日程 (全て木曜日)	×	×	4	2	×	3	1	5	3	×	4	4
	9	14	11	9	×	10	8	12	10	14	×	11
	16	21	18	×	20	17	15	19	17	21	18	18
	23	28	25	×	27	×	22	26	×	28	25	25

「問い合わせ」 遠賀町役場 高齢障がい支援課 地域包括支援センター係 ☎093-293-1293(直通)