

令和7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

【教室】：午前10時00分～午前11時30分

※予約不要

○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



New !

☐ 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)		1	5	3		4	2	6	4	8	5	5
	10	8	12	10			9	13	11	15		12
	17	15	19		21	18	16	20	18	22	19	19
	24	29※	26		28	25	23	27	25	29	26	26

※は第5木曜日です

«問い合わせ» 遠賀町役場 福祉課地域包括支援係 ☎093-293-1293(直通)