

令和7年度 健康トランポリン教室

**両脚は健康のバロメーター
いつまでも自分の脚で歩ける
ようにしませんか！**

- ① 足腰の筋肉を無理なく回復させる！
- ② 足の裏を刺激して血流が改善し脳が活性化する！
※認知症の予防!!
- ③ トランポリン運動が骨芽細胞を刺激し骨を強化する！
※骨密度アップ!!



注意: めまいやメニエール病の治療中、人工股関節置換術後の方はご参加いただけません

令和7年7月16日(水)スタート 令和8年1月28日(水)迄

○曜日: 毎週水曜日 全22回 ○時間: 10:00~11:30(90分)

○定員: 24名(先着順・要予約) ○対象: 遠賀町在住のおおむね65歳以上の方

○会場: 遠賀町中央公民館 2階視聴覚室 (遠賀町大字今古賀513番地)

○参加費 200円/回 ○準備するもの: 動きやすい服装・タオル・飲み物



日程 (全て水曜日)				
7月	16日	30日		
8月	6日	13日	27日	
9月	3日	10日	17日	
10月	1日	8日	22日	
11月	5日	12日	26日	
12月	3日	10日	17日	24日
1月	7日	14日	21日	28日

○申込期間 令和7年6月16日(月)~ 定員に達するまで

※初参加の方優先です

○申込先: 遠賀町役場 福祉課地域包括支援係 TEL 093-293-1293