

令和8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8年6月3日(水)スタート 令和9年1月27日(水)迄

○曜日: 毎週水曜日 全23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)			
6月	3日	10日	
7月	1日	8日	15日
8月	12日	19日	26日
9月	2日	9日	16日
10月	7日	21日	28日
11月	4日	11日	25日
12月	2日	9日	16日
1月	13日	20日	27日

○申込期間 令和8年5月7日(木)~ 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 高齢障がい支援課地域包括支援センター係

TEL 093-293-1293