

にしやま

# いきいき教室

参加者  
募集中



ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操などを行います。椅子に座って行う体操も多く、安心して安全に体操ができます。

みなさんの参加をお待ちしています！

## 内 容

- ・からだのバランスを整えるストレッチ
- ・椅子に座ってリズム体操 など

## 日 時

毎週木曜日  
午後1時45分～2時45分

## 料 金

年間2,400円

## 対 象

65歳以上の柏崎市民

## 場 所

西山町いきいき館  
(柏崎市西山町池浦877)

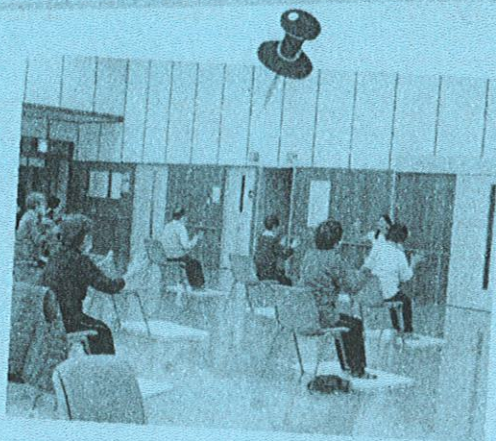
## 申込先

市介護高齢課  
または西山町事務所



講師  
近藤智子先生

シンプソロジーアドバンスインストラクター  
バランスコーディネーション 上級教育トレーナー  
イスアク®考案者

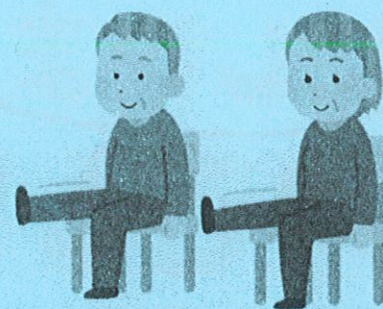


お待ちしております

お申込み・お問合せ先  
柏崎市介護高齢課地域包括支援係  
(TEL 43-9125)  
西山町事務所 (TEL 47-4001)



# 2023年度予定表



毎週木曜日 午後1時45分～2時45分 講師：近藤先生	
4月	6日・13日・20日・27日
5月	11日・18日・25日
6月	1日・8日・15日・22日・29日
7月	6日・13日・20日・27日
8月	3日・10日・17日・24日・31日
9月	7日（体力測定）・14日・21日・28日
10月	5日・12日・19日・26日
11月	2日・9日・16日・30日
12月	7日・14日・21日
2024年1月	11日・18日・25日
2024年2月	1日・8日・15日・22日・29日
2024年3月	7日・14日・21日・28日

※新型コロナウイルス感染症等の影響で、延期になる場合があります。