

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

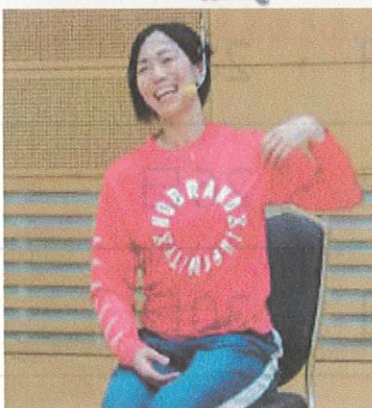
65歳以上の柏崎市民

## 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

イサク®考案者  
ブレインシフト®考案者  
シナプソロジー®アドバンスインストラクター



おまちしています

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)



# 2024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	4日・11日・18日・25日
5月	9日・16日・23日・30日
6月	6日・13日・20日・27日
7月	4日・11日・18日・25日
8月	1日・8日・22日・29日
9月	5日（体力測定）・12日・19日・26日
10月	3日・10日・17日・24日・31日
11月	7日・14日・21日・28日
12月	5日・12日・19日・26日
2025年1月	9日・16日・23日・30日
2025年2月	6日・13日・20日・27日
2025年3月	6日・13日・27日