

令和2年8月31日

報道機関各位

吉川市政策室主幹

**運動教室に参加したことがない方も大歓迎  
65歳以上の男性のための運動教室を開催します**

「このごろ運動不足だな」と感じている方「運動しようと思っても、何をしたらいいのか分からない」という方の運動するきっかけ作りを目的に、男性のための運動教室を開催します。今まで運動教室に参加したことがない方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

**概要**

ノルディックウォーキングで歩きの質を高め健康づくりしよう（全2回）

日時/場所 ①10月13日（火）午前10時～11時30分/おあしす多目的ホール（きよみ野1-1）

②10月27日（火）午前10時～11時30分/中央公民館101・102会議室（大字保577）

持物 飲み物、タオル（ポールは貸し出します）

※雨天でない場合は周辺を歩く予定ですので、歩きやすい靴でご参加ください。

日常の中でもできる筋トレを身につけよう（全1回）

日時 10月20日（火）午前10時～11時30分

場所 おあしす多目的ホール

持物 飲み物、タオル、バスタオルなど床に敷けるもの（床に寝そべる体操があります）

**《共通事項》**

対象 市内在住の65歳以上の男性

定員 各回15人（先着順）

費用 無料

申し込み 前日までに電話または直接、  
長寿支援課まで



昨年は大勢の方にご参加いただきました

**この件に関するお問合せ先**

- お問合せ：健康長寿部 長寿支援課 ☎048・982・5118