



# けんこつ体操カレンダー

2024年度一訂版



近所で みんなで 楽しく 体操♪

ユースポ! が町の委託を受けて実施します	会場	曜日	時	月												内容
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
※この会場は内履きが要ります	まちなか 総合福祉センター 2F 集団研修室	金	10時	5	10	7	12	2	6	11	1	6	10	7	7	<p><b>人生100年時代です!</b></p> <p>転ばない体づくり、日常生活に必要な筋力づくり、脳を刺激する体操です。筋力をつけて基礎代謝も高めましょう!</p> <p>血流をアップ、血管を保つ <b>有酸素運動</b></p> <p>集中! 模倣! ゲーム感覚で <b>脳トレ</b></p> <p>いつまでも動ける体を保つ <b>筋トレ</b></p> <p>刺激を与えて骨を元気に</p> <p>動いたら食べる! 体を作る材料♪ <b>食べもの</b></p> <p>仲間とおしゃべり 大事な生きがい</p> <p><b>しょうがいげんえ木</b></p>
				12	17	14	19	9	13	18	8	13	17	14	14	
				19	24	21	26	23	27	25	15	20	24	21	21	
				26	31	28		30			22		31	28		
	しもしゆく 下湯沢公民館	水	11時	10	8	5	10	7	11	9	6	4	8	5	5	
				24	22	19	24	21	25	30	20	18	22	19	19	
				12	10	7	12	9	13	11	8	6	10	7	7	
				26	24	21	26	23	27	25	22	20	24	21	21	
	たなか 神立中央集会所	金	11時	9	14	11	9	6	10	8	5	10	7	4	4	
				28	25	23	20	24	22	19	24	21	18	18		
				9	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4	
				16	14	11	9	20	10	8	12	10	14	18	11	
さかえちよう 神立中央会館	火	11時	23	21	18	16	27	17	15	19	17	21	25	18		
			30	28	25	23		24	22		24					
			9	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4		
			16	14	11	9	20	10	8	12	10	14	18	11		
なかざと 農山村総合開発センター	火	11時半	23	21	18	16	27	17	15	19	17	21	25	18		
			30	28	25	23		24	22		24					
			9	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4		
			16	14	11	9	20	10	8	12	10	14	18	11		

【持ち物】 参加料金200円(1回)・タオル・飲み物・※内履き(なかざと会場のみ)

【その他】 申し込み不要です。参加できる会場へどちらでもお気軽に足をお運びください。

※日程は変更になる場合があります。毎月の広報もご確認ください。

お問い合わせ 湯沢町包括支援センター ☎784-3000  
NPO法人ユースポ! ☎785-2123