

市内在住のおおむね 65 歳以上の方対象。無料・予約不要

# 令和 8 年度 体力向上クラブ

～体力・筋力に不安のある人の体操教室～

3 会場で  
開催!

持ち物: 飲み物、タオル

【こんな人におすすめ!】

- 80 歳前後の方
- 転びやすくなった
- 運動習慣がない

(まちかど運動教室・らくらす・大金星体操など、他の体操に参加していない)

- 外出控えで体力・筋力に自信がなくなった



全会場 午前 10 時から(5 週目は休み)

**毎週月曜日** 豊明市役所 新館3階 会議室10  
新田町子持松 1-1

**毎週水曜日** 豊明老人保健施設 1階 食堂  
沓掛町棧敷 30-7

**毎週金曜日** 老人福祉センター(福祉体育館内)  
西川町笹原 26-1

問合せ 豊明市役所長寿課 0562-92-1261

令和 8 年 2 月 長寿課