

シニア健康**楽**校

NPO 法人 希楽々
 村上市九日市 501
 神林総合体育館内
 TEL 0254-66-8119



60歳からの仲間づくり！伸ばそう健康寿命！
 自分のレベルに合わせたコースでますます元気に☆



元気応援 卒業生の会

月

※参加者は市の保健師が検討します。

さつき園での
 元気応援かみはやし教
 室を卒業した方の教
 室。楽しく運動や脳ト
 レをし、引き続き運動
 習慣を継続♪



ことぶき健康教室

火

活動のほとんどはグラウ
 ンド・ゴルフ。時々違っ
 たスポーツにもチャレン
 ジします。
 月に1度のお買い物付
 き。その他楽しいことも
 たくさん計画中。



ゴツゴツ

水

ウォーキングや筋トレな
 どを中心に自分のペース
 に合わせて楽しく運動で
 きます。
 いろいろなスポーツで
 心も体もポカポカに♡



しゃんしゃん

木

イスに座ってできる運動
 や、音楽に合わせて行う
 体操・脳トレなどを行いま
 す。



ピンピン

金

週替わりで、様々なメニ
 ューを行います。
 無理のない中強度の運動
 で体力維持・向上を目指
 しましょう★



元気クラブ

金

※参加者は市の保健師が検討します。

軽体操や脳トレ・レクリ
 エーションなどを楽しく
 笑って過ごす半日がとて
 もいい刺激になります。
 プログラムを通してま
 すます元気に！！



時間や料金などの詳細は裏面をご覧ください。

H31 年度各教室詳細

	元気応援 かみはやし教室 卒業生の会	ことぶき 健康教室	コツコツ	しゃんしゃん	ピンピン	元気クラブ	
曜日	月 (月2回) ※5月～2月	火 毎週	水 (月3回)	木 (月2回)	金 (月3回)	金 (月2回) ※5月～2月	
時間	13:30～15:00	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:30	9:30～11:30	
会場	神林総合体育館 柔道場	神林総合体育館 アリーナ	神林総合体育館 柔道場 他	神林総合体育館 柔道場 他	神林総合体育館 柔道場 他	神林保健センター	
送迎	○	○		○	○	○	
受講料	会員	※村上市 委託事業 参加者は保健師が 検討します。	月 1,000 円	月 1,000 円	月 1,000 円	月 1,000 円	※村上市 委託事業 参加者は保健師が 検討します。
	ビザ		月 2,000 円	月 2,000 円	月 2,000 円	月 2,000 円	
	年間		10,000 円	10,000 円	10,000 円	10,000 円	

※バスの送迎は、原則神林地区とします。送迎希望の方は後日、運行表を郵送致しますので確認の上、バスに乗車ください。

教室に参加される方は、別紙の「問診票及び承諾書」も記入及び捺印し必ず提出してください。

シニア健康楽校申込み

コース	ことぶき健康教室 ・ しゃんしゃん ・ ピンピン ・ コツコツ		
フリガナ			性別
氏名			男 ・ 女
生年月日	昭和	年	月 日 (歳)
住所	〒		
電話番号		種別	会員 ・ 非会員
申込月	()	月分	受講料