

# ころばんぞお～教室



転倒を予防するためのからだづくりとして  
ストレッチング・バランス練習・筋力トレーニングなどを行う教室です。  
「フレイル予防教室」よりはきつめの運動になります。

**対象者** ●65歳以上の市民

**準備物** ●運動ができる服・靴 ●タオル ●飲み水

**場 所** ひまわりセンター

**日 時** 概ね第1・3金曜日 13:30～15:00



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
5	/	7	5	2	6	4	1	6	/	7	7
19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	21

**場 所** 飯山総合保健福祉センター

**日 時** 概ね第2・4火曜日 10:00～11:30



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	/	11
23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25

※ ■ の日は簡単な体力測定を実施します。その日は事前申込みが必要となります。  
詳しい申込み方法などはお問い合わせください。

※ ■ の日は尿ケア講座を実施します。申込みは必要ありませんが、1時間30分の  
うちで前半45分は体操、後半45分は尿ケア講座になります。

**両教室  
共通  
のこと**

★「ころばんぞお～教室」と「フレイル予防教室」の体操は重複せず、自分のからだの状態に合った教室の方に参加しましょう。なお、「フレイル予防教室」の講座は教室参加者以外のかたも参加できます。

★参加しやすい場所を選んでひまわり、飯山のどちらかに参加しましょう。