

みんな生き生き!!

パワーアップコース

こぴっと元気倶楽部



カメラリアでは介護予防事業として「こぴっと元気倶楽部」を開催します。運動を楽しみながら、「こぴっと」できることを維持したいものですね。詳細は下記の通りとなりますので、皆様のご参加お待ちしております



実施日：平成 30 年 4 月 10 日（火）～平成 31 年 3 月 19 日（火） 計 35 回

時 間：10 時 00 分～12 時 00 分

対象者：どなたでも！町内外問わず・年齢制限はありません

体力を維持したい方・運動したい方・介護予防に興味がある方

内 容：3 B 体操・ストレッチ・スポレック・ペタンク・卓球・バドミントン 等

スタッフ：（公社）日本 3 B 体操協会 公認指導者 杉原政子 先生

カメラリア スタッフ（日本体育協会公認 スポーツプログラマー 等）

会 場：昭和町立総合体育館

年会費：5,000 円（ヘルスアップウォーキング・3 B 体操等の会員登録者は免除）

参加費（傷害保険料含む）：

会 員 1 回 200 円 ・ 回数券（11 回分）：2,000 円（1 回お得です♪）

非会員 1 回 500 円 ・ 回数券（5 回分）：2,500 円

* 町内在住高齢者かつ、いきいき健康課・包括支援センターによって積極的な介護予防が必要と判断された方は年会費が免除となり、別プログラム「介護予防コース」に参加できます。

送迎可能（送迎希望者は、1 回 100 円 1 週間前までにお申込みください。）

☆ご家族、お友達も一緒にご参加いただけますので、気軽にご連絡ください☆

持ち物：上履き・タオル・水分

申込み・問合せ

昭和総合型地域スポーツクラブ カメラリア（昭和町押越 押原公園内）

電話番号：055-275-6851 FAX:055-267-8886

申込書

お名前	性別	生年月日	昭和	年	月	日
住所						
電話番号	FAX					

平成30年度 こびっと元気倶楽部

2018年4月 4月は無料体験会

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2018年5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2018年6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2018年7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2018年8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2018年9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2018年10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2018年11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2018年12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2019年1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019年2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2019年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1日のスケジュール

パワーアップコース		介護予防コース*町内限定
9:45	開場・受付	
10:00	プログラム準備	介護予防コース お迎え
10:15	ウォーミングアップ	
10:30	プログラム開始	血圧測定
	アリーナ：テニス・卓球・ペタンク等をフリーで行う * 介護予防コースへの参加も可能です	休憩所：3B体操・ストレッチ等 (10:30開始)
11:30	片づけ	終了・送り
12:00	終了	