

NPO 法人アクアゆめクラブ
七ヶ浜町介護予防委託事業



らく らく

楽楽元気

クラス

イスに座って、らくらく体操！
からだも心も元気アップ！

開催日：平成 28 年 4 月 13 日から

平成 29 年 3 月末までの毎週水曜日

会場：七ヶ浜町生涯学習センター

（老人センター内、旧元気茶屋）

対象：町健康増進課保健師より参加のお声かけがあった方

持ち物：上靴、タオル、飲み物

送迎：お一人ずつご自宅と会場の送迎をおこないます。

内容：運動プログラムを通して

健康維持・増進、

体力の向上を目指します。



（事業実施者）

七ヶ浜町総合型地域スポーツクラブ・NPO 法人アクアゆめクラブ

七ヶ浜町吉田浜字野山 1-2 022-357-7920（月曜休館）

NPO 法人アクアゆめクラブ
七ヶ浜町介護予防委託事業



ら ら 楽楽アツフのクラス

立位での運動を通して、
楽しく、筋力・体力アップを目指します！

開催日：平成 28 年 4 月 14 日から

平成 29 年 3 月末までの毎週木曜日

会 場：七ヶ浜町生涯学習センター

（老人センター内、旧元気茶屋）

対 象：町健康増進課保健師より参加のお声がけがあった方

持ち物：上靴、タオル、飲み物

送 迎：お一人ずつご自宅と会場の送迎をおこないます。

内 容：運動プログラムを通して

健康維持・増進、

体力の向上を目指します。



（事業実施者）

七ヶ浜町総合型地域スポーツクラブ・NPO 法人アクアゆめクラブ

七ヶ浜町吉田浜字野山 1-2 022-357-7920（月曜休館）

NPO 法人アクアゆめクラブ
七ヶ浜町介護予防委託事業



ら ら ぽ

楽楽歩ーる

クラス

ポールウォーキングで楽しく！元気に！
みんなで元気アップ!!

開催日：平成 28 年 4 月 15 日から

平成 29 年 3 月末までの毎週金曜日

会 場：七ヶ浜町生涯学習センター

（老人センター内、旧元気茶屋）

対 象：町健康増進課保健師より参加のお声がけがあった方

持ち物：帽子、上靴、ウォーキングシューズ、タオル、飲み物、
荷物を入れるウエストポーチかリュックサック

送 迎：お一人ずつご自宅と会場の送迎をおこないます。

内 容：運動プログラムを通して
健康維持・増進、
体力の向上を目指します。



（事業実施者）

七ヶ浜町総合型地域スポーツクラブ・NPO 法人アクアゆめクラブ
七ヶ浜町吉田浜字野山 1-2 022-357-7920（月曜休館）



「介護予防クラス」のご案内 (水・木・金共通)



【スケジュール】

9:00～10:00 送迎車がお迎えに行きますので玄関で待っていて下さい。

到着後、血圧測定。

10:00～11:30 運動プログラム（水・木）、ポールウォーキング（金）

（筋力アップを目指して、体を動かしましょう。）

11:30～12:30 血圧測定。自宅へ送ります。お疲れさまでした。

【送迎について】

アクアゆめクラブの送迎車が皆さんのご自宅へお迎えに行きますので用意をして待っていてください。

帰りもご自宅まで送ります。（途中下車はできません）

【お休みする場合】

教室をお休みする場合は、当日の朝 8 時 50 分までにアクアゆめクラブまでご連絡をお願いします。

【スポーツ安全保険の加入について】

万一来て備えて、保険への加入をおすすめしております。

60 才以上の方は 1200 円／年（初回のみ）。



わからないことがあれば、ご相談ください！

NPO 法人アクアゆめクラブ

☎357-7920