

一般介護予防事業「サンちゃんクラブ」「三木・げんきーぶ体操」
「貯筋体操クラブ」(イチゴコース)(アスパラコース)

参加費は無料で、介護認定を受けていない(事業対象者も含む)三木町に住む 65 歳以上の方が対象となります。1 年間通していずれか 1 つの体操教室に申し込むことができます。



自分に合った体操教室を 1 つ選択

内容：有酸素運動・筋力トレーニング・
柔軟性・バランスカアップ運動等

週 1 回程度のコース

月 2 回程度のコース

肩・腰・膝を鍛えたい！

筋力をつけたい！

じっくりコース

しっかりコース

●サンちゃんクラブ

日時：週 1 回程度 金曜日

13:00~14:30

ところ：サンサン館みき

定員：20 名程度

●三木・げんきーぶ体操

日時：月 2 回木曜日

13:30~15:00

ところ：防災センター他

定員：35 名程度

●貯筋体操(イチゴコース)

日時：第 2・第 4 水曜日

14:00~15:30

ところ：地域交流センター

定員：30 名程度

●貯筋体操(アスパラコース)

日時：第 1・第 3 水曜日

14:00~15:30

ところ：地域交流センター

定員：30 名程度