

# 介護予防・健康づくりに あなたもトリム体操をしてみませんか!

## 【トリム体操とは?】

トリムという言葉は「船舶のバランスを保つ」という意味のノルウェーの造船用語です。船体を人の体に置き換え、心身ともにバランスのとれた健康体へと導いていくことを目的とした体操です。

## 【トリム体操の魅力】

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを中心にした無理のない運動で、高齢者・体の弱い人・運動が苦手な人、だれでも・いつでも・どこでも、楽しくできる体操です。特別な用具も必要としません。



## 週1回開催教室

クラブ名	会場	曜日	時間	参加費(月)
あずさ	本町南町地域センター	月	10:00~12:00	2,000円
光	ひかりスポーツセンター	火	09:30~11:30	2,000円
トリム21	市民スポーツセンター	火	14:00~16:00	2,000円
いきいき	いきいきセンター	水	10:40~12:30	2,000円
こだま	本多武道館	木	10:00~12:00	2,000円
つばさ	ひかりスポーツセンター	金	09:30~11:30	2,000円
青葉	西町プラザ	金	10:00~12:00	2,000円
あしたば	本多公民館	土	10:00~12:00	2,000円

## 月2回(隔週)開催教室

クラブ名	会場	曜日	時間	参加費(回)
シニアトリム (椅子)	ひかりスポーツセンター	第1・第3 木	10:00~11:20	300円

## 【参加の申し込み】

ケアプラン作成の上でのご利用となりますので、

地域包括支援センター及び、居宅介護支援事業所を通してお申込みください。

どの会場も自由に見学・体験できます。

【連絡先】 042-323-8703 石川