

65歳以上対象

男前なるDAY

運動習慣のない方でも
無理なく簡単にできる
メニューばかりです！

男性限定

筋力アップ、体力アップ、脳力アップのための男性限定運動教室
を始めます！筋力低下や認知症を防いでいつまでも元気でいたいという男性の皆
さん、ぜひお気軽にご参加ください！

【日時】

5月～3月の毎月第2金曜日

10時～11時30分

(詳しい日程は裏面をご覧ください)



【場所】

コラッシェ (ゆ～むの隣の運動施設)

【対象者】

65歳以上の男性村民 (先着15名)



【持ち物】

上履き、飲み物、タオル、筆記用具、老眼鏡 (必要な方)

【申込み・問合せ】

4月30日(水)までに 役場 健康福祉課 介護・高齢福祉班(☎64-1473)へご連絡ください。

令和7年度 男前なるDAY 日程表

回数	日付	内容
1	5月9日(金)	トレーニングマシン説明会、トレーニングマシン体験、 レクリエーション
2	6月13日(金)	体力測定、InBody測定
3	7月11日(金)	下肢筋力アップトレーニング
4	8月8日(金)	スポーツ大会 (簡単にできるゲーム形式の運動を行います)
5	9月12日(金)	ゴムバンドによる全身筋力アップトレーニング
6	10月10日(金)	ミニ講話(フレイル予防のための食事と運動について)
7	11月14日(金)	スポーツ大会 (簡単にできるゲーム形式の運動を行います)
8	12月12日(金)	体幹トレーニング
9	1月9日(金)	脳力アップトレーニング
10	2月13日(金)	体力測定、InBody 測定
11	3月13日(金)	ミニ講話(InBody 測定結果について)、 レクリエーション

悪天候等により急遽中止となる場合もあります。予めご了承ください。

毎回、後半30分は各自好きな
トレーニングマシンを使って運動
する予定です。しっかり有酸素運
動や筋トレができますよ！



【主催】関川村健康福祉課 【共催】関川村社会福祉協議会 関川村教育課