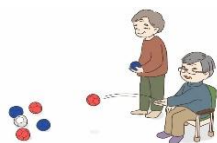


幸田町高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業



# 男 塾



運動やスポーツを男仲間と楽しみましょう！



最近、時間を持て余している。  
運動はしなきゃ、と分かってるけど・・・  
何か始めたいけど、何から・・・  
お腹まわりが気になる。  
話し相手が、遊び仲間が欲しい！  
等々



そんなあなた、  
ここで思い切って「男だけの集いの場」  
で、体と頭と心を動かしましょう！  
運動は苦手でもOK！  
楽しむ気持ちだけ持って  
ご参加ください。



日程

令和8年4月2日～令和8年7月2日

毎週木曜日 全14回

13:30～15:00 7/2のみ13:30～15:30

場所

六栗公民館2階 (幸田町六栗本郷5-1)

対象者

65歳以上の男性幸田町民

**参加無料**

定員

16名 (応募者多数時抽選 3/20締切)

持ち物

水分補給用飲み物 タオル 上履き



★★ プログラム ★★

4月2日	理学療法士：運動 体力測定	5月7日	理学療法士：運動 レクリエーション	6月11日	理学療法士：運動 レクリエーション
4月9日	フレイル講座 南部体操 	5月14日	マジック 南部体操 	6月18日	男のサーキット 
4月16日	ノルディック ウォーキング	5月21日	ポッチャ 南部体操	6月25日	理学療法士：運動 体力測定
4月23日	理学療法士：運動 レクリエーション	5月28日	理学療法士：運動 レクリエーション	7月2日	南部体操 お楽しみ運動会 栄養おやつ会 
4月30日	男のサーキット	6月4日	モルック 南部体操 		



★お問い合わせ・申し込み先  
幸田町南部地域  
包括支援センター

幸田町大字深溝字額田28

電話；47-7370 FAX:47-7371

e-mail；kotananbu.houkatsu@wakyokai.or.jp