

継続は力なり！

お手軽フレイル予防体操

ウォーキングやタオル体操など、手軽に始めて継続できる運動を紹介します。「運動しなければと書いていても続かない」という人にも役立つ内容です。フレイル(心身の虚弱)になる前に始めませんか？



- 日時** 9月30日(月)
午後1時30分から午後3時
- 会場** 石山地区公民館4階ホール (東区石山1-1-12)
- 対象** どなたでも 先着40人※申し込みは不要、直接会場へ
- 講師** 健康運動指導士 高橋 良太さん
- 参加費** 無料
- 持ちもの** フェイスタオル1枚
飲み物・筆記用具
- ※動きやすい服装でご参加ください
- 問合せ** 石山地区公民館 電話 025-250-2930

主催:ご近所だんぎ世話人・石山地区公民館

●令和6年度開催実施および予定●

月	日	内 容
5	27	春の園芸
7	22	みんなで歌おう
9	30	フレイル予防体操
11	25	和の心「お茶」
1	27	脳トレ

新潟市石山地区公民館

〒950-0852
新潟市東区石山1丁目1番12号
電話 (025)250-2930

交通のご案内

バスで
バスセンター発
①「東明経由北高校」行き
石山出張所前 下車

電車で
JR信越線
「越後石山」駅下車 徒歩10分

お車で
【新発田方面から】
竹尾インター降りて左折
石山地下道通過 戸井田内科右折
【内野方面から】
紫竹山インターを降りて2つ目の信号を右折
旧国道49号線(亀田街道)へ
山ニツ石山橋を左折

The map shows the location of the Iiyama District Community Center (石山地区センター) at the intersection of the main road and the road leading to the center. Key landmarks include the JR Echigo Line (越後石山駅), Iiyama Junior High School (石山中学校), and various local businesses like 'はたの耳鼻科クリニック' and '東洋ハイツ'.