



秋田市委託事業 はつらつくらぶ

学生との世代間交流



65歳以上秋田市中の方限定！
参加無料！

若返りコラボ企画

学生×大人の

※これまで「はつらつくらぶ」事業に参加した方はご参加いただけません。

パワーアップ塾

理学療法士と秋田リハビリテーション学院の学生との健康づくり教室！

安心して体を動かせるサポート！

若い世代との交流で気持ちも元気に！

自分のペースで続けられる工夫がいっぱい！

会場：秋田リハビリテーション学院

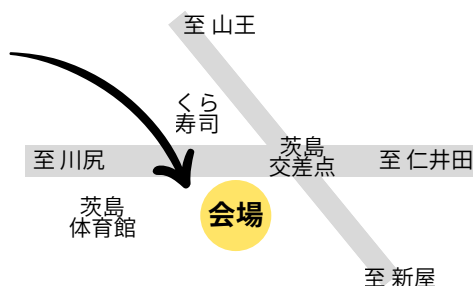
申込はお電話
または
申込フォームから

秋田市茨島1丁目4-80

☎018-865-0188

月～金（祝日を除く）9:00～17:00

申込フォーム



“できる”が増える パワーアップ塾



参加無料！

1回90分×全6回実施！（※6回すべての回にご参加いただきます。）

A日程・B日程どちらかを選んで参加！各日程定員：先着20名

※これまで「はつらつくらぶ」事業に参加した方はご参加いただけません。

体と心が変わる6つのステップ！ 時間：9：00～10：30（全日程同じ）

回	テーマ	内容	A日程 定員20名	B日程 定員20名
1	自分の「今」を知る	今の体の状態をいっしょに確認します。	8/31	11/16
2	歩きやすい体をつくる	転びにくく、疲れにくい歩き方を学びます。	9/14	11/30
3	脳と体を いっしょに動かす	楽しく頭を使いながら、若々しさを保ちます。	9/28	12/14
4	痛みを予防する 体の使い方	腰やひざに負担をかけない動きを身につけます。	10/5	12/28
5	3ヶ月の成果を確認	がんばった成果を数字で見て、自信につなげます。	10/19	1/18
6	卒業式と これからの習慣づくり	自宅でも続けられる“私の運動”をつくります。	11/2	2/1

会場：秋田リハビリテーション学院

申込はお電話
または
申込フォームから



018-865-0188

月～金（祝日を除く）9：00～17：00

申込フォーム

