

♪ らくらく介護予防教室のお知らせ ♪

町では、皆さんが元気に過ごせるように各種教室を実施しています。

その一環として、健康づくりや介護予防を考えている皆さんに、よりいっそう元気で過ごせるようにストレッチ体操や筋肉トレーニングをあわせて行う教室を実施いたします。筋力、体力ともに向上させ、今よりも活動的な生活を送りましょう。

1. 対象者：健康づくりの為に運動をしたい方
足腰を鍛えたい方
介護予防に運動をやりたい方
2. 内容：①健康チェック（血圧、体温、脈拍）
②全身の体操と足・腰を中心とした筋肉トレーニング
③レクレーション
3. 場所：成岡集会所
4. 時間：12月5日（月） 午後 1：30～3：30
5. その他：動きやすい服装で参加して下さい。
飲み物は必ず持ってきて下さい。（教室中に飲みます。）
健康手帳があれば血圧等記録いたします。

隣近所誘い合ってお越しく下さい（^-^） /



〈事務担当：健康福祉課 健康係 保健師 小椋 電話 69-1199〉