

## 元気はつらつ教室開催のお知らせ

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ております。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：65歳以上

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全身のストレッチ体操  
③足・腰を中心とした筋肉トレーニング  
④レクリエーション

3. 場所：老人福祉センター（湯野上）

コミュニティーセンター（檜原）

4. 時間：午前9：30～11：30、午後1：00～3：00

5. 日程：裏面をご覧ください（12月～3月分）

6. 送迎：バスでの送迎を行います。

火曜日：コミュニティーセンターは檜原地区、旭田地区です。

木曜日：老人福祉センターは江川地区です。

7. 申し込み：11月14日（月）まで

役場健康係 電話 69-1199 に申込み下さい。

後日、保健師の訪問・申し込みの記入があります。

8. その他：バス送迎がありますが、人数により調整いたします。

介護サービス利用の方はバス送迎は利用できません。

バスの送迎時間は、参加取りまとめ後にお知らせします。

バス利用のない方はどちらも参加可能です。

老人福祉センターでは昼休みに無料で入浴できます。



# 平成28年度 元気はつらつ教室 日程表

時間 午前9:30～11:30 午後1:00～3:00

場所:コミュニティーセンター(研修室)

場所:湯野上老人福祉センター(大広間)

	月 日	曜日	内 容
1	12月6日	火	セラバンド体操
2	12月13日	火	椅子の体操
3	12月20日	火	セラバンド体操
4	12月27日	火	椅子の体操
5	1月10日	火	セラバンド体操
6	1月17日	火	椅子の体操
7	1月24日	火	セラバンド体操
8	1月31日	火	椅子の体操
9	2月7日	火	セラバンド体操
10	2月14日	火	椅子の体操
11	2月21日	火	セラバンド体操
12	2月28日	火	椅子の体操
13	3月7日	火	セラバンド体操
14	3月14日	火	椅子の体操
15	3月21日	火	セラバンド体操
16	3月28日	火	閉講式・体操

	月 日	曜日	内 容
1	12月1日	木	椅子の体操
2	12月8日	木	セラバンド体操
3	12月15日	木	椅子の体操
4	12月22日	木	セラバンド体操
5	1月5日	木	新年会・体操
6	1月12日	木	セラバンド体操
7	1月19日	木	椅子の体操
8	1月26日	木	セラバンド体操
9	2月2日	木	椅子の体操
10	2月9日	木	セラバンド体操
11	2月16日	木	椅子の体操
12	2月23日	木	セラバンド体操
13	3月1日	水	椅子の体操
14	3月9日	木	セラバンド体操
15	3月16日	木	椅子の体操
16	3月23日	木	セラバンド体操

◎動きやすい服装で参加してください。

(コミュニティーセンターではコップ、上履き、バスタオル等持参してください。)

◎飲み物は必ず持ってきてください。

◎昼休みは自由時間となります。昼食は各自準備してください。

◎場所の確認をお願いします。