



40代から始める！

地域いきいき元気学校

介護予防運動

市民館



参加費
無料

—木曜日（不定期）—

10：00～11：00

開催日時に会場までお越してください。事前の申し込みは不要です！

※日程については、裏面をご覧ください。

✓健康寿命延伸のために

「地域いきいき元気学校」なので、年代を問わず子供から高齢者まで老若男女のみなさまにご参加いただける楽しい運動教室です♪

✓認知症予防

特に農作業などのお仕事で疲れた体をほぐすと血行も柔らかくなり、病気の予防にもなるのでみなさまふるってご参加ください！

✓寝たきり予防

✓閉じこもり予防

自分の身は自分で守りましょう。

お問合せ

鹿俣体育研究所

☎ 35-2662

健康運動指導士の鹿俣由美です。垂水のみなさまに「元気になる運動」をご紹介します。どうぞ、よろしくお願いいたします。垂水市9箇所の公民館に参加可能です。

垂水市 福祉課 地域包括ケア係

☎ 32-5111

開催日と内容一覧

第1回 6月4日 開校式

第2回 6月25日 ストレッチング

第3回 7月2日 有酸素運動

第4回 7月23日 転倒予防①

第5回 8月6日 認知症予防①

第6回 8月27日 バランスボール①

第7回 9月10日 筋肉ほぐし

第8回 9月24日 お口とお顔と笑いの体操

第9回 10月8日 認知症予防②

第10回 10月22日 卓球バレー

第11回 11月5日 転倒予防②

第12回 未定 バランスボール②

第13回 12月3日 Gボールを使った運動

第14回 12月17日 筋肉ほぐし

第15回 1月14日 認知症予防②

第16回 1月28日 転倒予防③

第17回 2月18日 バランスボール③

第18回 2月25日 体力測定

第19回 3月4日 転倒予防④

第20回 3月18日 まとめ

◎動きやすい服装で、水分を必ずお持ちください。

※日程の変更もありますので、ご了承ください。

随時お知らせします。

※参加者により、内容も臨機応変に対応いたします。

「いつでも」「どこでも」「誰でも」カンタンに
できる運動で「心」も「体」も「頭」も元気に！

