



男性限定

ご夫婦でも参加可

40代から始める！

地域いきいき元気学校

# 介護予防運動

参加費  
無料

市民館  
(不定期)



10:00-11:00

開催日時に会場までお越しください。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

✓ 認知症予防

✓ 寝たきり予防

✓ 閉じこもり予防

「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♪

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！

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15日

開校式

第2回 7月16日

ストレッチング

第3回 未定

有酸素運動

第4回 9月17日

転倒予防①

第5回 10月15日

認知症予防

第6回 11月12日

バランスボール

第7回 12月10日

体力測定

第8回 1月21日

筋肉ほぐし

第9回 未定

認知症予防②

第10回 3月11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！

