



40代から始める！

地域いきいき元気学校

介護予防運動

牛根地区公民館

参加費
無料

— 金曜日（不定期） —



14:00 ▶ 15:00

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

「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

✓ 寝たきり予防

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！

✓ 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13日 | なぜ運動が必要なのか？ | 第11回 11月7日 | 挑戦！お楽しみゲーム！
～卓球バレー大会～ |
| 第2回 6月27日 | お顔の体操と笑いの効果 | 第12回 11月21日 | バランスボールを
体験してみましょう② |
| 第3回 7月11日 | 日用品を利用した運動を
体験してみましょう！ | 第13回 12月5日 | 手づくり「おもちゃ」で
有酸素運動！ |
| 第4回 7月25日 | バランスボールを
体験してみましょう① | 第14回 12月19日 | 小さいボールと
「フライングディスク」を
体験してみましょう |
| 第5回 8月8日 | 肩こり・腰痛・膝痛
予防のための運動 | 第15回 1月9日 | 正しい「ラジオ体操」と
「みんなの体操」 |
| 第6回 8月29日 | 頭の体操① | 第16回 1月23日 | イスに座ったままでの運動 |
| 第7回 9月12日 | 足腰を元気にしましょう
～〇コモ・サルコペニア予防～ | 第17回 2月6日 | 自分の体力を知って
効果的に動ける体に！ |
| 第8回 9月26日 | さまざまなボールを使った
運動を体験してみましょう | 第18回 2月20日 | 疲れとりのための
全身ストレッチ② |
| 第9回 10月10日 | 疲れとりのための
全身ストレッチ① | 第19回 3月6日 | まとめ |
| 第10回 10月24日 | 頭の体操② | | |

◎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！

