



40代から始める！

地域いきいき元気学校

介護予防運動

境地区公民館

参加費
無料

—火曜日（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

「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

第1回 6月23日

開校式

第2回 7月14日

ストレッチング

第3回 8月25日

有酸素運動

第4回 9月29日

転倒予防①

第5回 10月27日

認知症予防

第6回 11月17日

バランスボール

第7回 12月22日

体力測定

第8回 1月19日

筋肉ほぐし

第9回 2月9日

認知症予防②

第10回 3月9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！

