



40代から始める！

地域いきいき元気学校

# 介護予防運動

松ヶ崎地区公民館

参加費  
無料

—火曜日（不定期）—



09：30■10：30

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

## 開催日と内容一覧

第1回	6月16日	開校式
第2回	7月7日	ストレッチング
第3回	8月4日	有酸素運動
第4回	9月1日	転倒予防①
第5回	10月6日	認知症予防
第6回	11月10日	バランスボール
第7回	12月1日	体力測定
第8回	1月12日	筋肉ほぐし
第9回	2月2日	認知症予防②
第10回	3月2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！

