



40代から始める！

地域いきいき元気学校

介護予防運動

水之上地区公民館



参加費
無料

—水曜日（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

✓ 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11日 なぜ運動が必要なのか？

第2回 6月25日 お顔の体操と笑いの効果

第3回 7月9日 日用品を利用した運動を体験してみましょう！

第4回 7月23日 バランスボールを体験してみましょう①

第5回 8月6日 肩こり・腰痛・膝痛予防のための運動

第6回 8月27日 頭の体操①

第7回 9月10日 足腰を元気にしましょう～ロコモ・サルコペニア予防～

第8回 9月24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9回 10月29日 疲れとりのための全身ストレッチ①

第10回 11月12日 頭の体操②

第11回 11月26日 挑戦！お楽しみゲーム！～卓球バレー大会～

第12回 12月10日 バランスボールを体験してみましょう②

第13回 12月24日 手づくり「おもちゃ」で有酸素運動！

第14回 1月14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15回 1月28日 正しい「ラジオ体操」と「みんなの体操」

第16回 2月11日 イスに座ったままでの運動

第17回 2月25日 自分の体力を知って効果的に動ける体に！

第18回 3月11日 疲れとりのための全身ストレッチ②

第19回 3月25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！

