



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

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3日    | 開校式         | 第11回 11月4日  | 転倒予防②      |
| 第2回 6月24日   | ストレッチング     | 第12回 11月18日 | バランスボール②   |
| 第3回 7月1日    | 有酸素運動       | 第13回 12月2日  | Gボールを使った運動 |
| 第4回 7月22日   | 転倒予防①       | 第14回 12月23日 | 筋肉ほぐし      |
| 第5回 8月19日   | 認知症予防①      | 第15回 1月20日  | 認知症予防②     |
| 第6回 8月26日   | バランスボール①    | 第16回 1月27日  | 転倒予防③      |
| 第7回 9月2日    | 筋肉ほぐし       | 第17回 2月3日   | バランスボール③   |
| 第8回 9月16日   | お口とお顔と笑いの体操 | 第18回 2月24日  | 体力測定       |
| 第9回 10月14日  | 認知症予防②      | 第19回 3月3日   | 転倒予防④      |
| 第10回 10月28日 | 卓球バレー       | 第20回 3月17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！

