

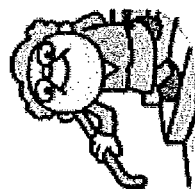
こけなから講座

地域で元気に!!

★ 足腰が元気になって、生活が変わっていくことを実感♪
筋力を付けて、ちょっとした段差でも転びにくくなりましょう。

★ 地域の人たちと決まった日に会えることは素晴らしい♪
いつまでも住み慣れた地域で元気に生活し続けるために、
顔なじみの人たちと一緒にとりくむことで
心も体も元気になりましょう。

どんなことをするの？



- ・ 皆さんがご存知の“どうよう”を歌いながら
ゆっくりと体を動かします。
- ・ 体操と体操の間は休憩をはさみながら筋力運動を行います。
- ・ 体操はゆっくりですが、続けることで効果が上がります↑。

内容：①受付：血圧測定、体調の確認、体操の説明

②準備体操

③3種類の運動（手と立ち上がり）

④休憩

⑤3種類の運動（足の運動）

⑥事後の血圧測定

⑦終了

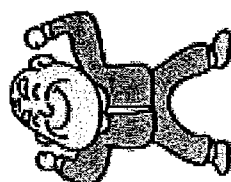
時間：おおむね2時間

期間：3ヶ月間 週1回

場所：地区の公民館

参加費：無料

（実施曜日はご相談に応じます）



皆さんの地域でも始めてみませんか？

お問い合わせ 北栄町地域包括支援センター

689-2292 北栄町由良宿 423-1 北栄町役場・大栄庁舎

電話：37-5850

FAX：37-5339