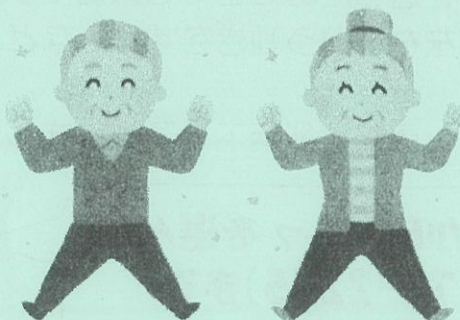


足腰を鍛えましょう！！ すこやか運動教室

体と頭を
積極的に
使おう！



参加希望の方は、
地域包括支援センター
(73-2255)まで
お電話で申し込み
ください！

足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな原因です。

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりやロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防に役立つ情報と実践方法を学び、介護予防にとりくみましょう。

■ 対 象 65歳以上の町民

■ 定 員 25名

感染症予防対策のため、他の介護予防教室に参加されている方は、申し込みできませんので、ご了承ください。

■ 場 所 総合福祉センターしゃるる 1階大ホール

■ 内 容 ストレッチ・筋力運動・バランス運動など

■ 利用料 1回 200円

■ 持ち物 タオル、水またはお茶（水分補給のため）、運動靴

■ 日程・時間 ※開始時間前に健康相談・血圧測定（希望者）があります。

	日 程 （毎週 金曜日）	時 間
1 月	13 日・20 日・27 日	10：00～11：30
2 月	3 日・10 日・17 日・24 日	
3 月	3 日・10 日・17 日・24 日	

■ 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

<申し込み先> 栗山町地域包括支援センター

（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口） 電話 73-2255



裏面は「あたまイキイキ教室」です！⇒

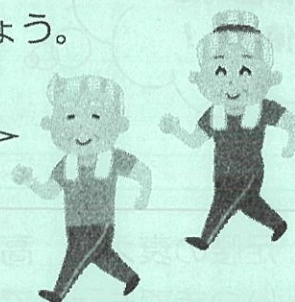
脳を元気にしよう！！

あたまイキイキ教室

あたまの健康は、自分らしい生活を送るためにとても大切です。有酸素運動をしながら、『2つのことを同時に行う』『左右で違う動きをする』など、普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与えます。

あたまをイキイキ保つ方法を学び、認知機能低下を予防しましょう。

参加希望の方は、Aグループ かBグループ を選んで
地域包括支援センター(73-2255)まで
事前に、お電話で申し込みください！



■ 対 象 65歳以上の町民

感染症予防対策のため、他の介護予防教室に参加されている方は、申し込みできませんので、ご了承ください。

■ 時間・定員

Aグループ 13:30～14:20 定員20名

Bグループ 14:30～15:20 定員20名

■ 内 容 ストレッチ・椅子に座ったりリズム体操など

■ 場 所 カルチャープラザEki 2階研修室A

■ 利用料 1回 200円

■ 持ち物 タオル、水またはお茶（水分補給のため）、運動靴

■ 日 程

1月	13日(金)	20日(金)	27日(金)	
2月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)
3月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)

■ 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

<申し込み先> 栗山町地域包括支援センター

(栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口) 電話 73-2255



裏面は「すこやか運動教室」の紹介です！⇒