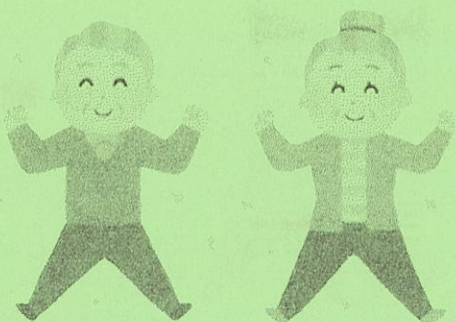


足腰を鍛えましょう！！ すこやか運動教室

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
- 場 所 南部公民館
- 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

	日 程（毎週 金曜日）	時 間
4月	7日・14日・21日・28日	13：30～15：00
5月	12日・19日・26日	
6月	2日・9日・16日・23日・30日	

※開始時間前（13：15～）に健康相談・血圧測定（希望者）があります。

- 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

※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。

<申し込み先> 栗山町地域包括支援センター

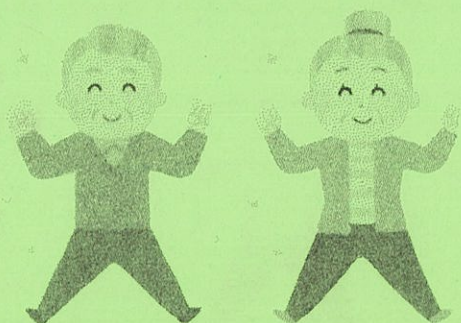
（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口） 電話 73-2255



裏面は「すこやか運動教室 しゃるる会場」です！⇒

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
- 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

	日 程（毎週 金曜日）	時 間
4月	7日・14日・21日・28日	10:00～11:30
5月	12日・19日・26日	
6月	2日・9日・16日・23日・30日	

※開始時間前（9:45～）に健康相談・血圧測定（希望者）があります。

- 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

※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。

＜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 継続会場」です！⇒