

足腰を鍛えましょう！！ すこやか運動教室

冬期間の
運動不足
を解消！



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 カルチャープラザ Eki 多目的ホール
- 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
1月	12日・19日・26日	10：00～11：30
2月	2日・9日・16日	
3月	1日・8日・15日・22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「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。

1時間程度の短い時間です。気軽に参加してみませんか？ お申し込みは、電話で地域包括支援センター(73-2255)まで！



- 対 象 65歳以上の町民
- 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・椅子に座ったリズム体操など
- 場 所 総合福祉センターしゃるる 大ホール
- 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 毎週金曜日

1月		12日	19日	26日
2月	2日	9日	16日	
3月	1日	8日	15日	22日

- 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 EKi」です！⇒