

歩き続けられる身体づくり！！

すこやか運動教室のご案内

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。

教室では、無理なく簡単に始められる、筋力運動・バランス運動を紹介し
ます。体力に自信のない方も参加できる内容です。

初回（10月3日）は「無料」で体験できます。参加をご希望される方は
事前にお申込みください。



申込みするか迷う…。
どんな人が参加したらいいの？

こんな方はぜひご参加ください！

足の筋力を維持したい方
健康のために何か始めたい方
いつまでも若々しくいたい方



◆日 時

	日 程（毎週 金曜日）	時 間
10月	3日・10日・17日・24日・31日	14:10～15:30
11月	7日・14日・21日・28日	
12月	5日・12日・19日	

※ 開始時間前（13:45～）に健康相談・血圧測定（希望者）があります。

◆対 象 65歳以上の町民

◆場 所 角田改善センター

◆利用料 1回 200円

◆持ち物 運動靴、水・お茶（水分補給のため）、タオル

◆講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

お申込み・お問い合わせ

栗山町地域包括支援センター ☎ 73-2255

（栗山町役場 新庁舎 1階 ⑥番窓口）