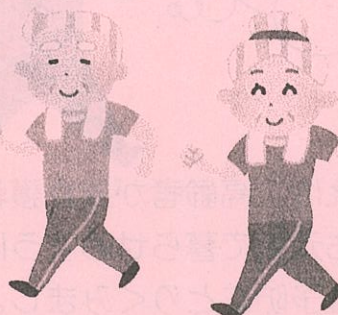


しゃるる会場
午後開催

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、あたまを使って、脳の活性化を図ります。
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。

『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。



- 対 象 65歳以上の町民
- 時 間 13:30~14:00 健康相談・血圧測定（※希望者）
14:00~15:30 ストレッチ
椅子に座ったリズム体操
ステップ運動など
- 場 所 総合福祉センター しゃるる ふれあい室（2階）
- 利用料 1回 200円
- 持ち物 タオル・飲み物（お茶・お水など）
- 日 程

7月	5日（金）	12日（金）	19日（金）	26日（金）
8月	2日（金）	9日（金）	23日（金）	30日（金）
9月	6日（金）	13日（金）	20日（金）	27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・問い合わせ 栗山町地域包括支援センター

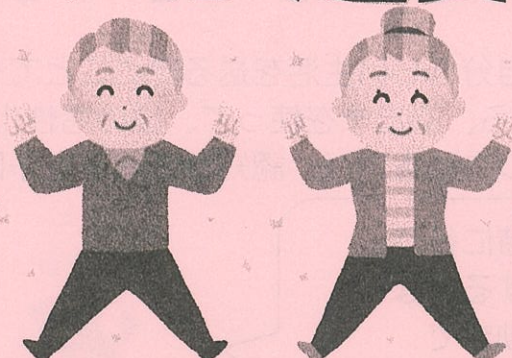
（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口） 電話 73-2255



裏面は「足腰を鍛える運動教室」の紹介です！⇒

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！



ロコモティブ
シンドローム
(運動器症候群)
を予防！

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、健康づくりや介護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

■ 時 間 10:00~10:30 健康相談・血圧測定（※希望者）

10:30~12:00 ストレッチ

下肢筋力トレーニングなど

■ 場 所 カルチャープラザEk i 研修室A（2階）

■ 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

7月	5日（金）	12日（金）	19日（金）	26日（金）
8月	2日（金）	9日（金）	23日（金）	30日（金）
9月	6日（金）	13日（金）	20日（金）	27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・問い合わせ

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「脳を元気にする教室」の紹介です！⇒

