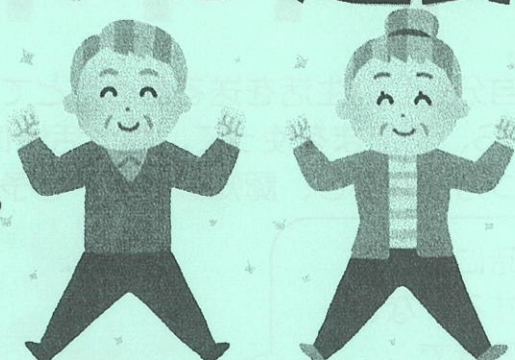


冬期間の体力づくりに！！

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 遊歩道の駅 つぎたて（継立）

■ 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	10日（金）	17日（金）	24日（金）	31日（金）
2月	7日（金）	14日（金）	21日（金）	28日（金）
3月	6日（金）	13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「体を動かして物忘れ予防教室」の紹介です！⇒

笑って、体を動かして物忘れ予防！！

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

1月	10日（金）	17日（金）	24日（金）	31日（金）
2月	7日（金）	14日（金）	21日（金）	28日（金）
3月	6日（金）	13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「冬期間の体力づくり教室」の紹介です！⇒

