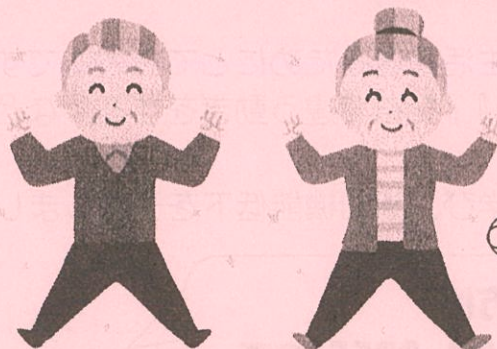


E k i 会場
午前開催

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

■ 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E k 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 ※感染症流行状況により中止する場合がありますのでご了承ください。

7月	3日（金）	10日（金）	17日（金）	31日（金）
8月	7日（金）	21日（金）	28日（金）	
9月	4日（金）	11日（金）	18日（金）	25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



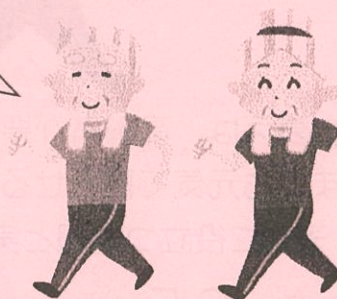
裏面は「脳を元気にする教室」の紹介です！⇒

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。

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！



- 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 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 ※感染症流行状況により中止する場合がありますのでご了承ください。

7月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	31日(金)
8月	7日(金)	21日(金)	28日(金)	
9月	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25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「足腰を鍛える運動教室」の紹介です！⇒