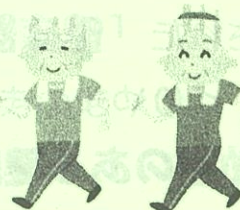


有酸素運動をしながら脳を刺激しよう！！

あたまイキイキ教室

外出を控える生活が続き、「からだ」も「あたま」も不活発になっていませんか？
「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

■ 定員 25名

■ 利用料 1回 200円

感染症予防対策のため、定員を設けています。
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。

■ 持ち物 タオル、水またはお茶（水分補給のため）、運動靴

■ 内容 ストレッチ・椅子に座ったリズム体操・ステップ運動など
健康相談・血圧測定（※希望者）

■ 場所 総合福祉センター しやるる 大ホール

■ 講師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

■ 日程・時間

【11月～12月】時間14:00～15:30 ※13:30～健康相談希望者のみ

11月	6日（金）	13日（金）	20日（金）	27日（金）
12月	4日（金）	11日（金）	18日（金）	25日（金）

【1月～3月】時間10:30～12:00 ※10:00～健康相談希望者のみ

1月	8日（金）	15日（金）	22日（金）	29日（金）
2月	5日（金）	12日（金）	19日（金）	26日（金）
3月	5日（金）	12日（金）	19日（金）	26日（金）

※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。

<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「感染症に負けない！体づくりのススメ」です！⇒

くりやまの

まちなかを歩いてみよう！

すこやか運動教室（E k i 会場）の参加者のみなさんと一緒に、昨年度設置された「健康器具」を体験してきました。

くりやまのまちなかを歩く途中の休憩場所として、**体をリラックスさせる効果のある健康器具**を活用してみてください！

セイコーマートの向かいにある健康器具です

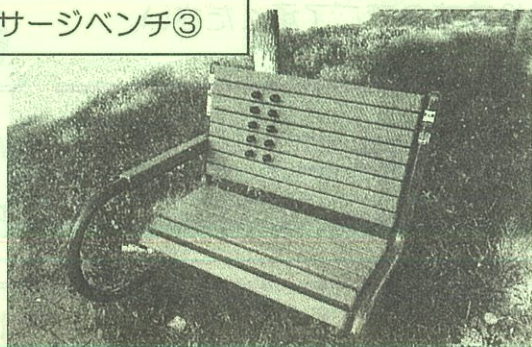


< 健康運動指導士からのワンポイントアドバイス >

足のばしは、ウォーキングの合間や終わった後などに行うと筋肉を伸ばしリラックスできて効果的です。①**ふくらはぎ**や②**太もも裏側の筋肉**が伸びるので、ふくらはぎがつりやすい方にも「つりの予防方法」としておススメできます。

マッサージベンチ③は、背中～腰の筋肉を圧して、そのあと圧を緩める事で身体の血行などを促進させる事が出来ます。背中～腰の筋肉が緊張する事で起こりやすい**腰痛の緩和・予防に効果的**です。突起を背骨に当てないように十分気を付けましょう。

マッサージベンチ③



健康器具の設置場所（●印）

