

65歳からの健康づくり



らく^{らく}楽！体操教室

4～9月までの前期教室 参加者募集

「最近、つまづくことが多くなった…」「健康のために何か始めたい」
などと思っている方！自宅でも簡単に楽にできる体操を始めてみませんか？
無理せず運動習慣を身につけることにより、筋力や基礎代謝が向上し生活習
慣病の予防や関節痛対策、口腔ケアなど身体の機能改善を目指します。
ご夫婦や男性の方、もちろんおひとりでもぜひご参加ください！

桔梗が丘南市民センター2階 10時～11時(木曜日)

ケンコー！マイレージ対象

- | | |
|-----------|------------------------|
| 4月4日 | 開講式(体操はありません) |
| 4月18日 | 輪になってコミュニケーション！ |
| 5月16日・30日 | 青竹踏み |
| 6月6日・20日 | 音に合わせて有酸素運動 |
| 7月4日 | 心地いいストレッチでリラックス |
| 11日 | 歯科衛生士による口腔ケア(体操はありません) |
| 18日 | 日常生活を楽に。関節痛対策 |
| 8月29日 | 楽しい脳トレ |
| 9月5日・19日 | タオル体操 |

ポイント貯めて健康GET!



[対象者] 桔梗が丘在住で65歳以上の方。医師より運動制限を受けていない方。
できる限り参加可能な方。

[締め切り] 3月28日(木)

定員35名(応募多数の場合は新規の方を優先とさせていただきます。)

ご応募していただいた結果は後日、郵送させていただきます。

[申込み] 桔梗が丘まちの保健室(電話 65-1299)までご連絡ください。

桔梗が丘自治連合協議会 健康推進部会

名張市 健康・子育て支援室 桔梗が丘まちの保健室