

9月の教室紹介

『転倒予防体操』で転倒しにくい下半身づくり！

問い合わせ：社会健康課 ☎2153

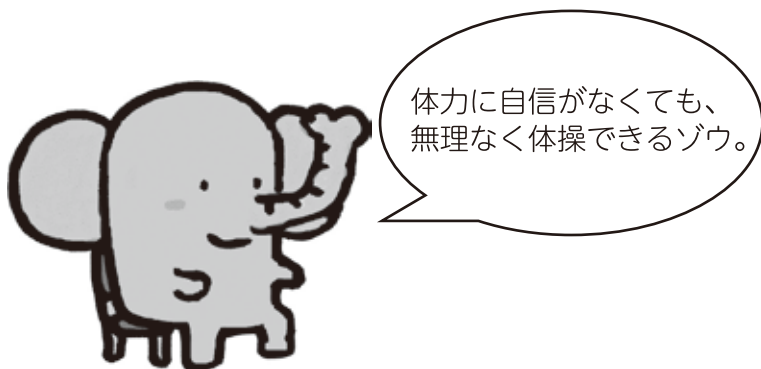
高齢になるにつれ、さまざまな身体機能低下により、何気ない場所で転倒することが多くなってきます。

このようにならないためには転倒しにくい下半身づくりを行うことが重要です。

転倒予防体操は、イスに座って行う、下半身の筋力トレーニングです。体力に自信がない方でも無理なくできる体操です。



体操の様子



9月の運動教室

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会 ☎2275

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	5
6	7 健康体操 小方公民館 13時30分～14時30分	8 3B体操 玖波公民館 13時30分～14時30分	9	10 笑いヨガ サントピア大竹 13時30分～14時30分	11 ゆる体操 (講師来館日) サントピア大竹 13時30分～15時	12
13	14 転倒予防体操 玖波公民館 10時30分～11時30分	15 楽しくシナプソロジー (脳トレ) 小方公民館 13時30分～14時30分	16	17 悩み別教室 (肩まわり) サントピア大竹 13時30分～14時30分	18 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	19
20	21	22	23	24	25 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	26
27	28	29	30			

持参品

- 共通：タオル、運動靴、飲み物など
- ゆる体操、健康体操、悩み別教室：敷マットまたはバスタオル