

8月の教室一覧

	教室名	とき	ところ	持参物
健康予防・介護予防	ゆる体操 (第2金曜日は講師指導日)	毎週金曜日	13:30~15:00	サントピア大竹
	転倒予防教室	19日(月)、26日(月)	10:00~11:30	サントピア大竹
	ウォーキング教室	29日(木)	13:30~14:30	サントピア大竹
	悩み別教室 (今回は肩まわし、骨盤底の悩み)	22日(木)	13:30~14:30	サントピア大竹
	3B体操	5日(月)、12日(月)	13:30~15:00	玖波公民館

※申し込みは、社会福祉協議会(☎2275)へ。

日程カレンダー(8月)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ゆる体操	3
4	5 3B体操	6	7	8	9 ゆる体操	10
11	12 3B体操	13	14	15	16 ゆる体操	17
18	19 転倒予防教室	20	21	22 悩み別教室	23 ゆる体操	24
25	26 転倒予防教室	27	28	29 ウォーキング教室	30 ゆる体操	31

※ゆる体操...○印は講師指導日



総合介護予防事業教室

教室紹介その②

問い合わせ 社会健康課☎2153



Q 『3B体操』ってどんな体操なの？

A 『3B体操』とは、『ボール(ball)』・『ベル(bell)』・『ベルト(belt)』という3つのBのつく道具を使い、音楽にあわせて楽しく体を動かせる体操です。

参加者募集！

ヘルスアップ運動教室

問い合わせ 社会健康課☎2153

市では、健康的な生活が送れるように、生活習慣病予防を目的としたヘルスアップ運動教室を行います。運動は、運動指導士の資格を持つインストラクターが、参加者の年齢や健康状態に応じて、ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなど楽しみながらできるように指導します。この機会にぜひご参加ください。申込書は社会健康課、各支所、各公民館、市ホームページにあります。

とき 9月6日から12月13日までの毎週金曜日15回(ただし、10月第四週は10月24日木曜日)
10時~11時30分
ところ サントピア大竹
対象 次の①と②の条件を満たす方を優先します。
①市国保に加入されている方
②医師などから運動を止められていない方
定員 20人程度
参加料 2,000円(傷害保険料を含む)
※参加料は、初回に必要
申し込み 社会健康課へ。

アラウンドプラチナ世代健康教室

問い合わせ 社会健康課☎2153

アラウンドプラチナ世代(50~70歳代の方)の皆さま！第2の人生をより元気に過ごすために、糖尿病などの生活習慣病予防にも効果の高い運動と一緒に始めませんか！健康運動指導士と市保健師による運動教室や市管理栄養士による栄養指導などを行います。ご夫婦で！お友達と！もちろんお1人でも！この機会にぜひご参加ください。

とき 8月27日(火)、9月26日(木)、10月16日(水)、11月22日(金)、12月13日(金)、1月29日(水)、2月20日(木)
13時30分~15時
ところ 市役所本庁
対象 市内に在住し、医師などから運動を止められていない方
参加料 1回につき、50円(保険料)
申し込み 各開催日の前日までに社会健康課へ。

『ベル』のクッション性を利用して呼吸運動や筋肉運動を行い、歪みのない全身運動をします。



『ボール』を利用し脊柱に刺激を与えて内臓を強化します。また、ボールの動きを目で追うことで、視神経・運動神経を刺激しバランス感覚を養います。



参加者の声
音楽にあわせて体を動かせてとても楽しい。参加者の皆さんと仲良くなれるのもうれしい。
『ベルト』の適度な伸び縮みを利用し、関節の動く範囲を広げて全身を整えます。

