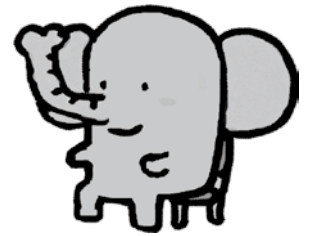


8月の教室紹介～転倒予防体操～

問い合わせ 社会健康課 ☎2153



健康増進キャラクター ゾウのしんちゃん

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。体力に自信が無い方でも無理なくできる体操です。

体操の様子



8月の運動教室


日	月	火	水	木	金	土
					1 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	2
3	4 3B体操※1 小方公民館 13時30分～15時	5	6	7	8 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	9
10	11	12	13 ノルディック・ウオーキング教室※1 サントピア大竹 13時30分～15時	14	15	16
17	18 転倒予防体操 サントピア大竹 10時～11時30分	19 脳トレ・筋トレ教室 総合市民会館 13時30分～14時30分	20	21 悩み別教室※2 サントピア大竹 13時30分～14時30分	22 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	23
24/31	25 転倒予防体操 サントピア大竹 10時～11時30分	26	27	28 ウオーキング教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	29 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	30

持参物：タオル、運動靴、飲み物、敷マットまたはバスタオル（ゆる体操・悩み別）、リュックと帽子（ウオーキング、ノルディック・ウオーキング）。

※1 3B体操、ノルディック・ウオーキングは予約が必要です。

※2 今月の悩み別教室は、肩まわりです。

申し込み・問い合わせ 社会福祉協議会（☎2275）へ。



※ 教室の参加予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

定員 20人程度

持参品 タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴

対象 市内在住の方（おおむね60歳以上）

ところ 総合市民会館

とき 毎週水曜日
14時～15時30分
※ 13日はお休みです。

元気はつらつ教室

～運動している人も、
運動していない人も～

問い合わせ 社会健康課
☎2153