

運動サロン体験教室のご案内

あなたの家^{うち}で あなたの地域^{まち}で

「元気・筋力モリモリ体操」始めませんか？

市では、参加者が主体となって運動に定期的に取り組むグループの活動を応援しています。
一人では長続きしない運動とダイエット…身近な誰かと一緒に取り組むと、自然に長続きします。

無料で体験教室を開催しています。お気軽にお申し込みください。



体験教室の様子



運動サロン体験教室

メニュー

- 一、介護予防って何？
- 二、いくつになっても「貯筋」はできる！
- 三、やってみよう！
- 四、楽しく「脳トレ」

【時間】 約一時間三十分

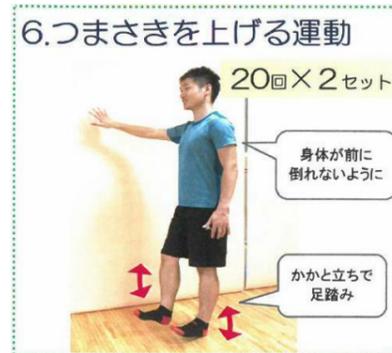
【回数】 一〜二回開催（希望により）

【料金】 無料

【申込】

- ① 三名程度の仲間を集めます。
 - ② 会場（集会所、ご自宅等）を決めます。
 - ③ 高齢福祉課
- ☎ 八二一一一五）へ電話します。

リハビリ専門職の協力を得て作成した「元気・筋力モリモリ体操」は自分の体重を利用して行う『いつでも・どこでも・誰でもできる』15種類の体操です。体力に自信がある人も、自信がない人も一緒に取り組みます。



体操のDVD
無料レンタル
始めました！



みなさんは片足立ちが何秒できますか？
椅子からの立ち上がりに苦勞するようになっていませんか？
「元気・筋力モリモリ体操」を週1回行っている方は、年を重ねるほどバランスをとる力や椅子からの立ち上がり、歩く力が改善しています！

