や健康作りのヒントを見つけません さまざまな工夫をしながら活動して ナ禍においても、 行う通いの場「運動サロン」。 地域の集会場などで健康づくりを れない全身の筋肉量や筋のバラン ープの事例を聞いて、 ロナ禍で弱って 感染症対策など、 いるかも 活動

などを測定できます。 し込み不要

当日会場までお越しください お近くの会場にご参加ください 日程・会場 3月16日(火) 天地人大学

3月19日(金)

大越行政局2階

3月23日(火) 3月21日(日) 七郷出張所2階 文化の舘ときわ 都路保健センタ-市総合体育館

※感染症拡大防止のため、 人場を制限する場合があります。 午前9時30分~

コロナに 負 けない!

地域の健康づくりを 3つの企画で応援



ア活動をすることが自分の健康づくりにもつ いて学ぶきっ 地域で社会的役割を持つことやボランティ

歓迎です。 たい方の参加も大 でに地域の通いの ただく」という 地域で集ま 康につ もっ

日程 内容 3月22日 (月) 午前9時~10時15分 田村市の高齢者を取り巻く状況講話、 バランス力など) 3月22日 (月) 午前10時30分~11時45分 3月29日 (月) 脳を元気にする脳トレ体操体験 午前9時~10時15分 認知機能を高める豆知識 3月29日 (月) 食事・お口の豆知識、DVD を活用した体操体験

全ての回を受講することをお勧めしますが、都合の良い回だけの受講もできます。

- ●会場 田村市健康増進施設 スポーツクラブコミスポ (船引駅 2 階)
- ●定員・申込方法 各回 15 人

スポーツクラブコミスポ 281-2130 へ事前に電話でお申し込みください。



運動 DVD を活用した筋トレ&ストレッチ指導勉強会

■担当講師

3月22日 (月)

3月29日(月)

午後 1 時 30 分~ 3 時

午後 1 時 30 分~ 3 時

●定員・申込方法 各回30人

スポーツクラブルネサンス 運動指導者 佐藤圭太さんほか

■注意事項

・動きやすい服装、水分、マスク、上履きシ ューズをお持ちください。

コロナ禍における運動

足腰を弱らせない

田村市健康増進施設 スポーツクラブコミスポ (船引駅 2 階)

スポーツクラブコミスポ 281-2130 へ事前に電話でお申し込みください。

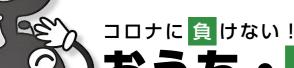
レクリエーション指導の情報交換会

- ・参加当日は自宅で体温を測定し、体調不良 の方は参加をご遠慮下さい。
- ※感染症拡大防止のため、急きょ中止となる 場合があります。
- ■お問い合せ
- スポーツクラブ コミスポ 船引駅 2 階 ☎81-2130 午前 10 時~午後 6 時 ※毎週月曜休館



地域で活動する方を対象に勉強会を

ボランティアとして運動サロンや



DE・健康づくり



高齢福祉課



活を送るためには、 ていますので、ご希望の方は高齢福祉課まで ある運動が必要です。 ません。「あぁ、 体操のお手本は、 『元気・筋力モリモリ体操』は、 また、DVDの貸し出しを行っ んどい 散歩程度の運動では足り んどい体操です。 くら ジで見るこ いの強さの 自分の体

どこでも・だれでも」 できる体操を目指. 一緒に考案した田村市 ンで自分らしい生

Tamura March.2021

元気・筋力モリモリ体操