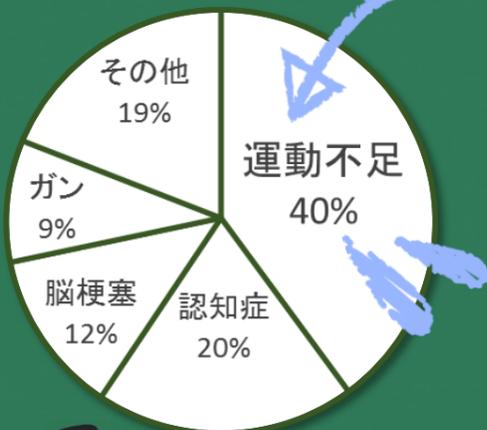


# 『運動サロン』

## 体験教室のご案内

介護が必要になる原因の約 40%が『運動不足』



つまり…

効果的な運動をすれば、  
元気なまま年を重ねることができます。

さらに…

もし介護が必要な状態となっても、  
また元気になることもできます！

いつもは三日坊主の体操が  
運動サロンなら  
仲間と一緒に続く!!

「元気・筋力モイモリ体操」はじめませんか？

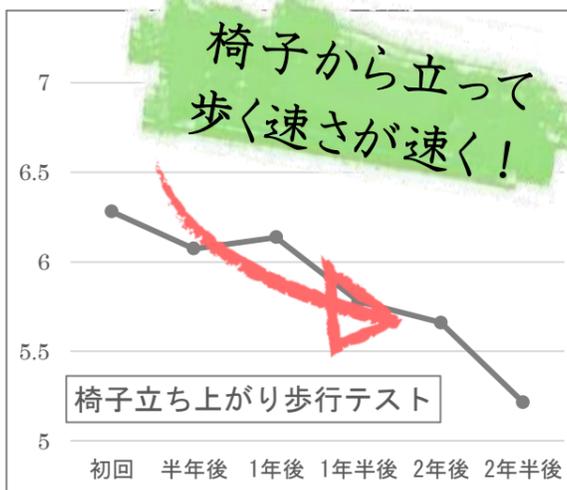
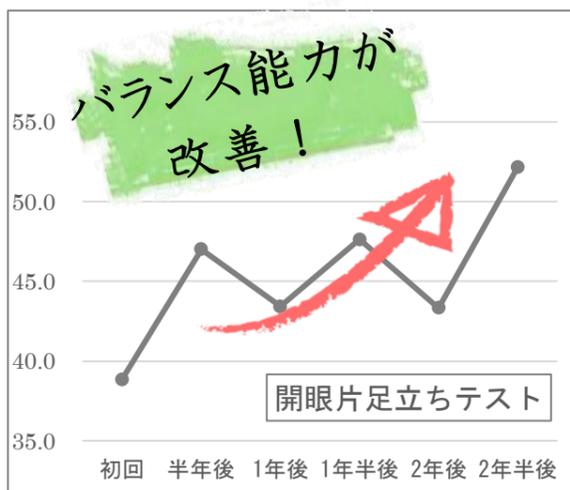
check



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？

「運動サロン」で週 1 回、効果的な体操を行っている方は、  
年を重ねるほどに、バランスをとる力が強くなり、  
椅子から立ち上がって歩くスピードが速くなっています！



すごい!!  
年をとるほどに  
転びにくい体にな  
ってるカブ~!



仲間が3人以上集まれば、申込できます。

田村市市民課 ☎0247-82-1112

check

