R８年度

一生動ける身体づくりと認知症予防プログラム

65歳以上対象

運動教室

手軽にできるストレッチや脳トレで楽しく健康づくりをはじめませんか。運動が苦手な方や初めての方も安心してご参加いただけます。どなたでもお気軽にご参加ください。

日　時	開催場所	内容	対象地区
12月　1日 (火) 10:00～11:30	ハレスコ (ホール)	◎ストレッチと筋力運動◎ ・ケガの予防につながるストレッチ ・「立つ・歩く」の動きが楽になる 足腰トレーニング ◎脳トレ◎ 頭と体を使って楽しく使って脳を活性化！	蓬田地区
12月 8日 (火) 10:00～11:30			小平地区

講　師　医療法人　誠励会　リハビリテーション科　講師

持ち物　汗拭きタオル・水分補給のための飲み物
(動きやすい服装でお越しください)



お問合せ　平田村地域包括支援センター　☎55－3125　　担当：鈴木