

年齢よりも
元気に!!

いまいき教室

「最近、年をとったなあ…」 「近所の人と顔を合わせていないかも？」 「ちょっとした段差でつまづきやすくなった」 など、加齢とともに気になることが増えていませんか？

いつまでも若々しいわたし! を目指して、地域の仲間とご一緒に少しのコツと簡単な体操を学びましょう。

日にち		場 所
第1回目	第2回目	
5/ 7 (月)	5/14 (月)	小瀬南公民センター
5/ 9 (水)	5/16 (水)	富岡公民センター
5/16 (水)	5/23 (水)	桜ヶ丘ふれあいセンター
5/18 (金)	5/25 (金)	西部地区公民館
5/25 (金)	6/ 1 (金)	下有知ふれあいセンター
5/28 (月)	6/ 4 (月)	四季ノ台公民センター
5/30 (水)	6/ 6 (水)	安桜ふれあいセンター
6/ 6 (水)	6/13 (水)	田原ふれあいセンター
6/ 7 (木)	6/14 (木)	倉知ふれあいセンター
6/13 (水)	6/20 (水)	わかくさ・プラザ 「総合福祉会館2階・リハビリ室」

※お住まいの地域以外の会場でも参加できます。

◆時 間◆ 午前**10時**～**11時30分** (受付＝午前9時45分～10時) ※時間厳守

◆内 容◆ **第1回**

- 血圧測定
- 体力測定 (握力測定、目を開けての片足立ちなど)
- 健康講話・簡単な体操

第2回

- 第1回の体力測定の結果説明
- 簡単な体操
- 運動・栄養・お口から見る健康講話

※当日、血圧が高い、体調が悪いなどの場合は体力測定・体操の参加を見合わせていただく場合があります。
※原則2回参加ですが、どちらか一方での参加もできます。

◆対 象◆ おおむね70歳以上で、上記の体力測定ができる方

◆定 員◆ 各会場30人 (申し込み順) ※予約が必要です。

◆持ち物◆ 運動ができる服装、タオル、水分補給のための飲み物

申 込 先 各第1回目開催日の前日までに、関市保健センター ☎24-0111