

いつまでも元気であるために

「からだメンテナンス教室」

こんな方募集しています

- ・最近、なんとなく体力が落ちた気がする
- ・体の動きが鈍くなった
- ・運動が大切なのはわかるけど、何をやったらいいのかわからない

[全11回コース]

10月18日から12月27日まで毎週木曜日 週1回

午前9時30分から11時30分まで

会 場：高齢者生きがいセンター2階 等

定 員：15名（先着順）

参 加 費：300円（実費）

申し込み：9月18日（火）から9月28日（金）（土日祝は除く）

までに地域包括支援センター（TEL62-7331）

にお申込ください。

事前に申込用紙を提出していただきます



以下の全項目に該当する方を対象に教室を開催します。

- 60歳から75歳
- 幸田町在住
- 介護認定を受けていない
- 全11回参加可能
- 指導された運動を家でできる

※現在治療中の方は、主治医の承諾が必要です（口頭確認で結構です）

（詳細は裏面をご覧ください）

「からだメンテナンス教室」について

○日 程： 毎週木曜日 9時30分から11時30分まで

タイトル		タイトル	
第1 10月18日	体力測定	第7 11月29日	姿勢から健康に！
第2 10月25日	ストレッチの常識と非常識	第8 12月6日	姿勢が変われば身体が変わる！
第3 11月1日	身体の中から健康に！ストレッチ講座	第9 12月13日	レクリエーション
第4 11月8日	足腰に良い！夫婦・孫とできる筋力アップ講座	第10 12月20日	体力測定 “正しい歩き方”を考えよう
第5 11月15日	将来転ばないために！シニアだから出来るバランス講座	第11 12月27日	修了式
第6 11月22日	寝たきり対策！今知っておくべき3つの動作		

☆本教室の3つのイイこと！

- 1 「介護予防」は、ひとりひとり違います。あなたに合った運動方法など、理学療法士が指導します。
- 2 日々の運動は、一人ではなかなか続けられないものです。志を同じくする友人が見つかるかもしれません。メンバーは同じ世代です
- 3 何かしたいけど、始めるきっかけがなかった人のきっかけの1つとなります。

《講師紹介》 石原直樹（理学療法士）

株式会社くりの木 介護部門責任者
介護予防デイサービス 早稲田イーライフ幸田 施設長
地域包括ケア推進リーダー、介護予防推進リーダー



《講師紹介》 戸塚聖（理学療法士）

株式会社SUZUKI HEALTH PLANNING
RePRO TRAINING STUDIO 主任
JCCA BASIC インストラクター

