

健康体操

～生き生きとした身体を目指しましょう～

見込める効果

- ・ 持久力、筋力、柔軟性の向上
- ・ 歩行困難の予防
- ・ 筋肉や、脳の刺激で血行改善
- ・ 認知症予防の効果
- ・ ストレッチによる怪我予防
- ・ 反射神経向上



健康体操をして
元気を保とう！！



みなさん、体力の衰えは感じていませんか？

昨年も開催し大好評だった「健康体操」をテーマに今年度も福祉講座を開催いたします。

「健康体操」を行い、身体も心も元気に保ちましょう！！

日 時：7 月 10 日(木)10 時 00 分～11 時 30 分（入室開始 9 時 45 分）

場 所：わろうべの里 わろうびんぐホール

内 容：①柔軟体操

②ヨガマットを使った運動

③ボールを使用した運動（ボールは事務局が用意します）

講 師：澤谷 良子氏 主 催：四中地区社会福祉協議会 地域交流部会(福祉講座)

持ち物：ヨガマット（または大きめのバスタオル）、フェイスタオル、水分

申込先：四中地区社会福祉協議会 事務局 **※参加無料 定員 80 名(要 電話申込)**

電 話：043-422-2945 / 070-1537-5827