



▲コスモスサークル



▲さわやかサークル



▲ななかまど

私たちは、
かるやか体操を
続けています！



▲のびのびサークル



▲ひまわりサークル



▲元気クラブ



▲新寿の家健康サークル



▲美人草サークル



▲和教室



▲かるやか会



▲ハッピーフレンズ

あなたも体験しませんか

元気な今から、かるやか体操を始めましょう



1日かるやか教室

▶月日・場所

- ①市民活動センター 10月19日(水)
- ②若草婦人研修の家 11月16日(水)
- ③労働福祉センター 12月14日(水)
- ④若草つどいセンター 平成24年2月22日(水)

▶対象 市内居住の65歳以上の方

▶内容 かるやか体操、栄養士による食事のお話

▶定員 各30人(申込順)

※時間はいずれも10時～12時。

※②④は、上履きを持参してください。

教材をご活用ください

◎かるやかポスター・手帳、かるやか体操マニュアル(配布)

介護予防の基本的な知識や体操、脳活性化に効果的な指体操なども、写真入りで紹介しています。

◎かるやかビデオ・DVD(貸し出し期間:1カ月)

映像を見ながら一緒にかるやか体操ができます。

かるやか体操学習会

▶日時 10月5日(水)・12日(水) 10時～12時

▶場所 婦人センター

▶対象 市内居住の方

▶内容 かるやか体操、講話、身近にある物で簡単にできるレクリエーション体験、リズム体操など

▶定員 50人(申込順)

※参加者には『かるやか体操マニュアル』を差し上げます。

※1日のみの参加も可能です。

出張かるやか教室

町内会や老人クラブ、いきいきサロン・グループなどに保健師や理学療法士が伺い、かるやか体操や健康チェック、レクリエーションなどをを行います。

内容は参加する方の年齢や会場など、ご希望に合わせます。体操を始めるきっかけに、ぜひご活用ください。

※詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 高齢・介護グループ (☎85) 5 7 2 0)

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために
かるやか体操を始めてみませんか