

3 参加したいと思ったら

次の日程で行っていますので、事前に申し込みの上、ぜひお越しください。

▶月日・場所

- ①若草つどいセンター 11月7日(水)・12月5日(水)
- ②鉄南ふれあいセンター 11月9日(金)・12月7日(金)
- ③市民活動センター 11月13日(火)・12月11日(火)
- ④鷺別公民館 11月16日(金)・12月14日(金)
- ⑤老人福祉センター 11月20日(火)・12月18日(火)
- ⑥婦人センター 11月28日(水)・12月19日(水)

▶時間 10時～12時

▶対象 65歳以上の軽い運動のできる方

▶定員 各30人(申込順)

▶持ち物 上履き(①のみ)、タオル、飲み物

※毎月1回開催しています。詳しくは問い合わせください。

※動きやすい服装と靴でお越しください。

かるやか教室を支えるスタッフ

『かるやか体操指導者養成教室』を受講した方から協力を募り、現在17人が教室スタッフとして活動しています。

教室の受け付けや体力測定記録の記録、参加者への声掛けなど、優しく力強く、教室を支えています。

お待ちしております



元気クラブ



ひまわりサークル



コスモスサークル



かるやか
和教室



ななかまど



たんぽぽ

4 かるやか卒後教室

平成19年度から、かるやか教室を卒業した方たちが自主的に集まり、かるやか体操を続けています。

最も長く続けているグループは、今年で6年目になり、元気を維持されています。



のびのびサークル



ひよこ
美人草サークル



新寿の家健康サークル



さわやかサークル



ハッピーレンズ



かるやか会

健康づくり!

高齢・介護グループ (☎055720)

6 教材をご活用ください

かるやかポスター、体操などのマニュアル(配布)

介護予防の知識や筋力向上の体操、脳活性化の指体操、リズム体操などを写真入りで紹介しています。



かるやかビデオ・DVD

映像を見ながら一緒に体操を行うことができます。(貸出期間: 1カ月)