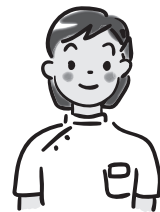


地域包括支援センターだより

問 地域包括支援センター

(14)番窓口

TEL 64-1120



お元気体操に参加してみませんか？

参加無料・事前申し込み不要

「簡単な運動を始めてみたい」「最近足腰が弱ってきた」「家で過ごすことが多く運動不足が気になる」と感じていませんか？介護予防の取組として自主グループ「お元気体操」を実施しています。

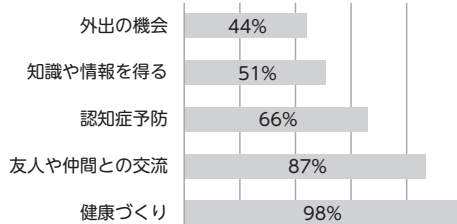


お元気体操ってどんな体操？

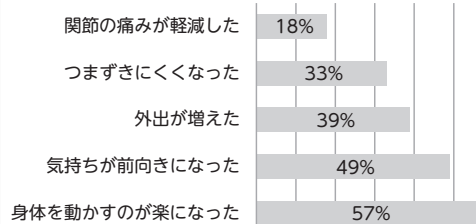
接骨師会の先生が制作したオリジナルの体操です。週に1回みんなで楽しくDVDを見ながら体操しています。参加者は60代から90代と幅広く、長く続けることができます。

～アンケートより参加者の声をご紹介します～

Q.参加の目的



Q.参加して感じている効果



Q. 参加してみていかがでしたか

体操の日を楽しみにしています。

みんなに会えると元気をもらえます。



からだが動く限り続けたい！

お元気体操会場一覧

場所	曜日	時間
南栄老人憩の家	月	13時30分～
方津戸教育集会所	月	
湯浅ふるさと館(旧図書館)	火	
潮光園	火	
山田公民館	水	13時～

場所	曜日	時間
南の町老人憩の家	水	13時30分～
田区民センター	木	
栖原区民センター	木	
なぎ区集会所	金	
北の町老人憩の家	金	

広告 町収入の一部とするため有料広告を掲載しています