

2019年度 運動機能低下予防啓発事業

対象者:65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方で、医師から運動を禁止されていない方

シニアはつらつ教室（健康運動講座）

日常生活に必要な筋群を中心に、効果的でどなたでもできるかんたん運動（運動器の機能向上）を行います。

教室だけでなく、日常に運動を取り入れられるよう、自宅でできる運動も行います。継続的な運動は、筋力アップだけでなく、認知症予防にも効果があることが実証されています。運動をするきっかけ作りとして、ぜひ！みなさんで教室にご参加ください。

持ち物：運動のできる服装，室内用運動靴，水分補給できるもの

会場 宮代地区まちづくりセンター

時間 13：30～15：00

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日（曜日）	8日（月）	13日（月）	10日（月）	8日（月）	19日（月）	9日（月）
月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日（曜日）	21日（月）	11日（月）	9日（月）	20日（月）	10日（月）	9日（月）



※6月と3月には“体力測定”を行います。なお、いきいき体力測定会に参加された方は、初回6月に受付でお声かけ下さい。