

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簡単な運動（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。

運動するきっかけ作りとして、ぜひ！みなさんと教室にご参加下さい。

持ち物：運動の出来る服装、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：①13:00～14:00 ②14:10～15:10 2部制

月	6月	7月	8月	9月	10月
日(曜日)	7日(月)	5日(月)	2日(月)	6日(月)	4日(月)
月	11月	12月	1月	2月	3月
日(曜日)	1日(月)	6日(月)	17日(月)	7日(月)	7日(月)

