

65歳以上
対象

みんなで笑って動いて元気になれる！

運動教室

ご近所さんやお友達と一緒に介護予防・認知症予防のための運動をしてみませんか？

体力に自信がなくても大丈夫！イスに座って行う運動を中心に楽しく身体を動かします。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時	開催場所	対象地区
6月10日(月) 14:00~15:30	ハレスコ (ホール)	小松原・下蓬田・打違内・乙空釜 九生滝
7月9日(火) 14:00~15:30	ハレスコ (ホール)	永田・上蓬田・蓬田新田・鴛子
9月4日(水) 10:00~11:30	勤労者体育 センター	上北方・東山・駒形・中倉一 中倉二
9月9日(月) 10:00~11:30	ハレスコ (ホール)	小平・下北方・西山一・西山二

講師

一般社団法人 ふくしまをリハビリで元気にする会
理事長 **岡本 宏二 氏**

持ち物

汗拭きタオル・水分補給のための飲み物
ボール・セラバンド(お持ちの方)



教室開始 1 時間前から、**インボディ** (高精度体成分分析装置) による測定を受け付けています。この機会に、体の筋肉量や脂肪量・水分量等を計測し、体の健康状態を確認してみましょう。腕や脚といった各部位別に結果がでるので、運動の指標にもなりますよ！