

# 介護予防の体操教室をはじめます



愛鷹地区社協では、高齢者の方々がいつまでも元気に過ごして頂くための取り組みとして、体操（介護予防）教室を開催することとなりました。

椅子に座ってできる体操が中心となっているので、今までの体操教室では少しきつくて大変だった方も安心して参加できます。ぜひこの機会にご参加ください。

◎日時：平成29年3月13日（月）10:00～11:30

\*毎月第2月曜日に定期的に開催予定です。（詳しい日程は、予定をご覧ください）

◎会場：中東公会堂

◎講師：あしたか体操サポーターの皆さん

☆内容：愛鷹ちょっくら体操（ストレッチ・軽体操）

椅子に座っておこなう体操が中心となります。

☆対象：愛鷹地区にお住まいの65歳以上で、  
運動を禁止されていない方

☆持ち物：タオル、水分補給できるもの

☆申込み：不要（当日会場におこしください。）

<平成29年度の予定> \*毎月第2月曜日開催

4月10日

5月8日

6月12日

7月10日

<8月休み>

9月11日

10月10日

11月13日

12月11日



お問合せ先

あしたか地域包括支援センター（電話：055-967-2988）