

参加者  
募集中

川跡地区社会福祉協議会  
高齢者支援部

# 健康づくり体操教室

「もう年だから…」とか、「おっくうだから」といって体を動かさなかったり、外出の回数が減って家でごろごろと過ごしたり、「食欲がないから」と言って食事を抜くことはありませんか？

このようなちょっとした事が原因で、筋力やバランスを保つ力が低下し、つまづいたり、転倒しやすくなります。

また人との交流や会話が減ったり、頭を使わない生活をしていると認知症につながると言われています。

今、元気なうちから積極的に自分自身の健康づくりを始めましょう！

9月から4回シリーズで『健康づくり体操教室』を開催します。

体操だけでなく、介護保険についてとか、今後の生活の役に立つ情報についても毎回お話しいただきます。

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、できることからはじめませんか？ぜひ、お気軽にお誘いあわせのうえ、ご参加ください。



**日時** : 第①回目 **9月21日(火)** 10:00~11:30

②11月16日(火) ③1月18日(火) ④3月15日(火) その都度募集します

**会場** : 川跡コミュニティセンター・大ホール

**講師** : 岡村 健司 氏 リハプランいずも 代表

(理学療法士・介護支援専門員・リハビリコーディネーター)

※マスク着用で飲み物を持参ください



お申込み・お問合せ先 : 川跡コミュニティセンター(坂本)

TEL 21-0694 FAX 21-0724

きりとり

## 『健康づくり体操教室』参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_

町内名 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

①回目 申込締切日 9/15