

「はつらつ倶楽部」体験講座

いつまでも「いきいきとした活発な生活」を継続できるように、お元気な間からの取り組みが大切ですが、自分だけでは長続きしにくく、効果も少なくなってしまう。みんなで一緒に無理のない運動をして“元気”を維持しましょう！！体験講座後は定期的に教室を開く予定です。

==== 基本的な「体操」で体を良い状態に保ちます！ =====

日時 7月 31日(月)

10:00~11:30

場所 石渡公民館

講師 長野市役所介護保険課

作業療法士 中西先生

持ち物 水分補給のための飲み物

服装 運動しやすいもので

筋トレ・ストレッチ体操
膝痛、腰痛の予防と改善
脳活シクなど

イスに座っても
できます！

※体験終了後、4回続けて中西先生の講座を行います。そして定期的にサークルとして活動していく予定です。この機会にしっかり基本を身につけて、無理なく楽しく体を動かしましょう！！

① 8/21(月) ② 8/28(月) ③ 9/4(月) ④ 9/11(月)

時間 10:00~11:30 場所 石渡公民館

※申し込みは不要です。お誘い合わせてお気軽にご参加ください！