

参加者募集!!

長野市介護保険課
石渡区福祉推進員会

石渡はつらつ運動講座

仲間と一緒に運動して、『お達者な体づくり』をしませんか。
楽しく遊びながら、『脳トレ』で認知症を予防しませんか。
お元気を維持するための活動を楽しむ、仲間づくりを始めましょう。

体力をつけて
足腰元気に!

腰痛や膝痛を軽減!



脳を活性化

体をほぐして
疲れ・痛みを防ごう

基礎的な「体操」で、体を良い状態に保ちます

【講座内容】

筋力トレ・ストレッチ体操、膝痛・腰痛の予防と改善、脳活レク

*脳活レク = みんなで楽しく脳を活性化して、認知症を予防するレク・ゲーム

開催日

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

時間 午前 10:00~12:00

場所 石渡公民館

持ち物 各自、水分補給のための飲み物

講師 介護保険課

体育指導員 関 順子 さん

参加
無料

* 連続講座ですが、都合の良い日だけでも、ご参加ください

[申込み不要]

事前の申込みは不要です。お誘い合わせの上お気軽にご参加ください。

