

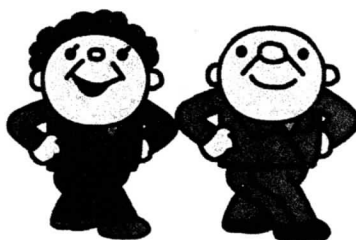
## 平成 30 年度 朝陽地区 健康講演会

# みんなで元気を維持する運動講座

高齢になってもイキイキと生活するためには、お元気なうちからの予防の取り組みが大切です。また、活動を長く継続するためには、一緒に活動する「仲間」や「場」が必要です。地域の人々で楽しみ♪ながらお元気を維持しましょう。

腰痛や膝痛を軽減！

体をほくして  
疲れ・痛みを防ごう



基礎的な運動で  
体を良い状態に  
維持する方法

開催日時： 平成30年 11月 1日 (木)  
午後 1時30分 ~ 3時30分 (予定)

開催場所： 朝陽支所 2階 会議室

講 師： 長野市地域包括ケア推進課  
作業療法士 中西 さん

対 象 者： 予防活動に興味がある方はどなたでも  
膝・腰が悪い方でも大丈夫な内容です

講座内容： 簡単で効果がある運動方法  
長野市「はつらつ体操」を紹介  
楽しく♪予防を続けるために



申込みは不要です

【お問合せ先】朝陽地区住民自治協議会 電話 213-6170