

★朝陽公民館で朝一番に毎週1回★

新型コロナに負けない体づくりはじめよう~



あさイチ健康体操



★申し込み不要★

毎週水曜日 午前9時~9時30分

会場：朝陽公民館本館体育館

内 容

1. 朝陽音頭健康体操
2. ラジオ体操 第1,第2
3. みんなの体操
4. 本日の脳トレ

体操のお姉さんのDVDを観ながら、一緒にやりましょう

昨年、朝陽公民館が作成しました。簡単なのでみんなでやりましょう！

朝陽音頭



お出かけを習慣づけよう

★今後の日程★ 毎週水曜日♪

8月（5日・12日・19日・26日）

9月（2日・9日・16日・23日）

持ち物

汗拭きタオル

上履き・水分補給の飲み物

マスクを忘れずに！

※10月以降も毎週水曜日に開催予定（祝日はお休みです）

※新型コロナ感染予防により中止になる場合があります

気になるフレーズがある方は、ぜひともご参加ください！

- ☆ いつまでも自分の足で歩きたい
- ☆ まっすぐな姿勢を保ちたい
- ☆ 脳トレも大事だよね
- ☆ みんなで集まって楽しく動きたい

フレイルとは・・

「健康」と「介護が必要な状態」の中間の虚弱な状態で、そのまま過ごしていると介護が必要となる可能性が高い状態のこと。

公民館ではフレイル予防に取り組んでいます。

フレイル予防
100まで元気！

長野市フレイル予防啓発イメージロゴ

公民館からのお願い ~新型コロナウイルス感染防止対策と熱中症予防~

- 公民館へ来るのは、必ずマスクを着用し、熱を測って来ましょう。（決して無理はしないこと！）
- 公民館玄関入口での手指の消毒を忘れずに行ってください。（ハンドソープでの手洗いでもOK！）
- 熱中症に注意し、こまめに水分を取りましょう。（万が一具合が悪くなったらすぐに職員に連絡してください）

【問い合わせ】朝陽公民館



243-7251

※ 裏面もご覧ください