

高齢者の健康づくりのための体操プログラム

「いきいき運動教室」 に参加してみませんか？

「長い距離を歩けなくなった…」 「最近転びやすい…」
「人との交流が減った…」 と感じることはありませんか？
運動教室に参加すると、体を動かす習慣ができて、室内外での歩行や団地の階段の上り下りがとても楽になります！
家でもできる体操を学びたい、元気に生活したいと思っている方に、オススメです！



- <日程> **12月4日(木)より全13回コース** (下記の表のとおり)
 <時間> 10時00分～11時30分
 <会場> **RE・HOMEアカデミー** (住所 高崎市井野町 274)
 <対象> 高崎市在住の65歳以上の方
 <定員> **15人(先着順)** ※事前申し込みが必要です
 <参加費> **参加費は無料** です
 <内容> ①血圧測定 ②軽体操 ③脳の活性化プログラム ④グループに分かれて懇談(随時) ⑤その他、介護予防・認知症予防に関すること
 <留意点> 申し込みにあたり、ご自宅に職員が訪問し、健康状態や生活の様子を簡単に聞き取りさせていただきます。お困り事もぜひご相談ください。

【申し込み先】 **高齢者あんしんセンターMWS日高北**

高崎市日高町 349 日高在宅療養支援センター内 TEL **027-384-8218** (代)

※この教室の運営は高崎市が「高齢者あんしんセンター」に委託して行います



【開催日程】平成29年度：3ヶ月コース (どの回からでも参加できます！)

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
12月4日	12月11日	12月18日	12月25日	1月8日	1月15日	1月22日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月26日	

※今期は **毎週月曜日開催** です ※開催日程は天候等の都合により変更になる場合があります

教室の様子！！



これまでに開催した教室では、参加者の皆さんが毎回楽しく通う姿が印象的でした。

普段、運動習慣があまりない方も、「体力測定」では教室の参加前後での変化がわかります。

膝や腰の痛みを良くするストレッチ、みんなで協力するレクリエーション、音楽に合わせた筋力トレーニングなどで、楽しく、ますます元気に！

最初は「続けられるかな？」と心配していた方も、笑顔で通い心身ともに元気になりました！

これまでに参加者された方の感想より…

「立ちすわりが楽になった」「友達ができた」「痛みがなくなった」「笑顔が増えたといわれた」「参加者みんなで運動するから続けられた」「万歩計をつけて近所を歩く習慣が出来た」など嬉しい声が続々と…



**RE・HOMEアカデミー
は、こちら！**

