

ウォーキングするだけじゃもったいない！使ってみよう！

健康遊具体験会



★★参加者の感想★★

今まで自己流で使っていたので、正しい使い方が分かってよかったです。

健康遊具はとても使いやすく、健康に良いと感じました。
あちこち体を動かして気持ちよかったです。これからも続けていきたいです。

スマイルエイジングパークに設置している健康遊具を使って効果的に運動を行うコツを学べる健康遊具体験会を開催します。公園で楽しく身体を動かして、いきいきとした毎日を手に入れましょう！！

※「健康遊具」とはストレッチや体を鍛えることができる健康づくりを目的とした大人用の遊具のことです

対象 運動ができる概ね65歳以上の方、各30名(先着順)

会場 江汐公園 ※ 雨天は室内で健康遊具の紹介と体操を実施します。

日時 5月22日(金) 13:30～15:00

内容 健康遊具の使い方や介護予防に役立つ効果的な運動の説明、体験

持ち物 飲み物、タオル、帽子等 運動ができる服装でお越しください



【申し込み・問い合わせ先】 地域包括支援センター(高齢福祉課内)

☎:82-1149 FAX:82-1138
Mail:hokatsu@city.sanyo-onoda.lg.jp

こちらのQRコードからも →
申し込みできます。

