

健康遊具で楽しく介護予防しませんか？ はっらっシニア講座

受講者
募集

介護予防応援隊レベルアップ講座
を江戸公園で行った時の様子です

スマイルエイジングパークに設置している健康遊具を活用した効果的な運動の方法や、
ウォーキング等の自宅でも取り組める介護予防運動を **理学療法士** から学べる教室です。

対 象 山陽小野田市民で運動ができる概ね65歳以上の方、各20名(先着順)

会場・日時	1日目	2日目	時間
江戸公園	10/25 (水)	11/8 (水)	9:30 ~
須恵健康公園	11/15 (水)	11/29 (水)	11:30
寝太郎公園	3/5 (火)	3/19 (火)	※ 2回1コースです

内 容 1日目 : 健康遊具の使い方の基本と解説、体験
2日目 : 健康遊具のより効果的な使い方、ウォーキング

【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

