

シニアこそ、**筋力トレーニング**が大事！！

健康遊具で筋力アップ体験会



介護予防応援隊レベルアップ講座を江汐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の使い方や、効果的な筋力アップの方法を、学べる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)

毎回内容は同じです。
ご都合のつく日にちにご参加ください。

会場 須恵健康公園 ※ 雨天の場合は中止です

日時	第1回	5/21 (火)	第4回	9/17 (火)	13:30
	第2回	6/18 (火)	第5回	10/15 (火)	~
	第3回	7/16 (火)	第6回	11/19 (火)	15:00

内容 健康遊具の使い方や効果的な筋力アップの方法の説明、体験

持ち物 飲み物、タオル等 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

