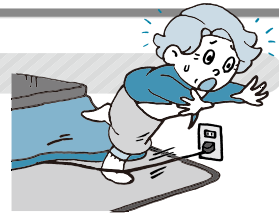


◎こんな風を感じたことはありませんか？

- ・ 畑仕事をするときの姿勢がきつい
- ・ 階段の上り下りが大変になってきた
- ・ 一人で歩く距離が短くなっている
- ・ ふらついて転倒しそうなので、外出を減らしている



送迎あり！

介護保険を利用する前に、みんなで一緒に筋トレ始めませんか？

お達者クラブの参加者を募集します！

椅子に座ったままできる有酸素運動や筋力向上運動を音楽に合わせて約90分間行います。
教室の最高年齢はなんと95歳！「毎週通うことが元気の秘訣」と楽しく参加されています。現在の参加者は46人。あなたも参加しませんか？

利用できる人：介護保険認定を受けていない65歳以上の人

利用料：1回 300円（送迎料込み）

実施日：毎週火曜日 ①10時～11時30分 ②14時～15時30分 ※2部制

※送迎を希望する人はお住まいの地区などによって①または②に振り分けられます
（相談に応じます）

会 場：天寿荘 地域交流センター



健康が一番

この教室では運動するだけでなく、たくさんの健康づくりのための知識をお伝えします。健康づくりのための努力は惜しまず、自分の健康は自分で守りましょう。仲間と一緒に笑顔で楽しみながら運動しましょうね。

健康運動指導士
まえだ かつこ
前田 勝子先生



【お達者クラブスタッフのみなさん】



（左から）にしだ のりこ やまぐち みく つるまる けいこ やまさき いさお
西田 紀子/山口 未来/鶴丸 佳子/山崎伊三男

【教室の様子】

