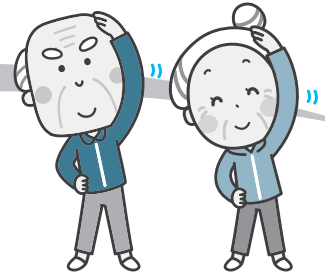


いきいきシニアライフを応援

## げんきアップサー来る ～運動器の機能向上のための教室～



タオルを使ったストレッチなどで、柔らかいからだ作りを応援します。

★もりもりコース：ストレッチで柔らかいからだ作り

★きらきらコース：硬くなった関節の動きを拓げるからだ作り

【場 所】 体育センター（夢ひろば）

【日 時】 毎週木曜日

9時30分～10時30分、10時45分～11時45分

毎週金曜日

13時30分～14時30分、14時45分～15時45分

【料 金】 無料

【その他】 申し込みのときに確認書と医師意見書が必要です



65歳以上の元気な  
人向けです。  
スポーツピアの会  
員も利用できます。

### 利用したいけど…

- 見学・体験ができます
- 木曜か金曜を選択

### 申し込みは??

- 夢ひろばもしくは地域包括支援課へ
- かかりつけ医から意見書をもらう

### 利用開始したら

- 最初の1年は無料
- 次年度からはスポーツピアへ加入
- 血圧を自分で記録します

## 明日の「元気」を、今「地域と一緒に」つくる

中小路

大野

別府  
三区

相の浦

いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介しています。

### 中多久地区



次号は別府二区地区の  
取り組みを紹介します！

グループ名：中多久百歳体操会

開始時期：令和元年6月19日(水)～

実施日：毎週水曜日 10時～(週1回)

場 所：中多久公民館

代 表 者：松永 正廣

コメント：週1回の体操ですが、すでに効果も現れ、みなさんニコニコ元気に集って楽しく運動をしています。

会費なし！会員募集中！

砂原

東多久  
合同

納所

西の谷

別府二区

中多久

高木川内

石州分

上田町

浦町

西の原

真納所

撰分

古賀三区