

はっらっフィットネス

参加者募集

年齢と共につまずくことが増え、足先が思うように上がらなくなっていることに気づきます。筋力低下を予防し、足腰の筋力を高め、軽やかな足取りで歩けるようになりましょう。ストレッチや自宅で行える体操、脳を活性化できる知的刺激も加えながらの楽しい運動内容になっています。

会場	運動内容（4月～6月）	講師名
真幸地区体育館 第1・3火曜日	認知症予防、生活習慣病予防改善、ストレスマネジメント等の目的に応じてヨガの呼吸、瞑想をとりいれながら行う健康体操	ヨガ指導者 神戸 彰
飯野地区コミュニティセンター 第2・4火曜日	ベルダー(バンド)等の用具を使いながら、音楽に合わせて年齢に関係なく楽しめる健康体操	日本3B体操協会公認指導士 瀬戸山チリ
総合福祉センター (社協2階) 第1・3木曜日	ストレッチやレクリエーションを中心に楽しく体を動かす健康体操	日本レクリエーション協会コーディネーター 富永璃久子
上江地区体育館 第2・4木曜日	自分の体の機能を知ることからはじめ、ヨガの呼吸法、バランスポーズを取り入れて行う健康体操	ヨガ指導者 長崎まり子

- 《時間》 午後2時～3時30分（受付は午後1時30分～）
- 《参加費》 年間4800円(前期後期分割可)保険加入1000円
- 《持ち物》 運動靴・タオル・床に敷くマット又はバスタオル・飲み物(水分補給用)
- 《対象》 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方
- 《その他》 毎月1回介護予防のワンポイント講座を行います
3か月ごとに講師・内容が入れ替わります
- 《募集人員》 各会場30名
- 《申込み》 えびの市介護保険課 地域包括支援センター 35-1111(内線254)

楽しく体を動かして
健康寿命を延ばそう！

