

自立生活体操クラブ

要支援の方や機能低下がみられる方でも椅子を使った運動効果の上る体操を健康運動指導士が安全に指導します

内藤地域センター 火曜日 10:30~11:45
ひかりプラザ 水曜日 10:00~11:15
福祉センター 金曜日 10:00~11:15

姿勢を保つ大腰筋



ボールを使って筋トレ



有酸素運動で認知症予防



ひかりプラザ

音楽にのせて
正しく楽しい♪
1時間プログラム

南町地域センター

バランス運動

圧迫骨折を防ぐ起立筋

西町地域センター



福祉センター



いきいきセンター

費用：入会金 500 円 月 1500 円

参加の申し込み

ケアプラン作成の上でご利用となりますので地域包括支援センター及び居宅介護支援事業所を通してお申し込みください

昼食やお茶で楽しい交流の時間もありません！

自立生活体操をひろめる会（事務局）042-329-1227
指導支援団体：認定 NPO 法人健康体操指導ワーカーズ

週1回の体操を継続することで最期まで元気に！ あなたの近くで紹介できる**自立生活体操クラブ**があります

月曜北町	北町地域センター	月曜日	9:30~10:45
けやき台	けやき台団地集会所	月曜日	10:30~11:45
本多公民館	本多公民館	火曜日	9:30~10:45
火曜西町	西町地域センター	火曜日	10:45~12:00
水曜けやき	市民スポーツセンター	水曜日	10:00~11:15
高木町	高木町市営住宅集会室	火曜日	13:30~14:45
いずみ	いきいきセンター	水曜日	13:30~14:45
北の原 A	北の原地域センター	金曜日	10:45~12:00
西もとまち	もとまち地域センター	金曜日	13:30~14:45
恋ヶ窪	室内プール(会議室)	金曜日	14:00~15:15
南町 A	本町・南町地域センター	土曜日	9:30~10:45

どなたでも参加できます 体験1回無料 費用：入会金500円 月会費1500円

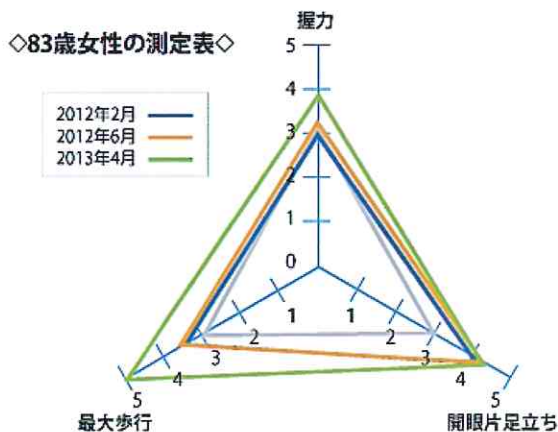
健康寿命を延ばす自立生活体験

健康を維持するには身体の変化に対し、正しく身体を動かし、日常生活の中に習慣化することが必要です。「自立生活体操」は福祉先進国スウェーデンで半世紀前から行われているPG(年金受給者の体操)を基本に健康づくりに必要な有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ・日常動作訓練を総合的に行える体操として、認定NPO法人健康体操指導ワークスが独自に考案したものです。

年に1回体操の成果を確認できる
体力測定を実施しています



いきいきセンター



最期まで住み慣れた地域で暮らせるよう
あなたの健康づくりを専門の指導者がリードします

指導：認定NPO法人健康体操指導ワークス
理事長 小川葉子(健康運動指導士)他
問い合わせ先 042-329-1227

一般市民の皆さんの寄附で支えられています