

参加者募集！

# おたっしや運動教室

年齢を重ねると誰でも筋力やバランス感覚が低下してきます。いつまでも健やかな毎日を送れるよう、足腰の筋力、バランス力、歩行能力を向上させましょう！

|   | 日 程                                 | 会 場      | 申込締切り    |
|---|-------------------------------------|----------|----------|
| ① | 7月22日～9月2日まで<br>毎週水曜日 全7回           | 蓮沼保健センター | 6月19日（金） |
| ② | 9月9日～10月28日まで<br>毎週水曜日（9月23日を除く）全7回 | さんぶの森元気館 | 8月7日（金）  |

時 間 午後2時～午後3時

対 象 ・市内在住の65歳以上で介護保険認定を受けていない人  
・主治医から運動制限を受けていない人  
・今までに本教室に参加したことのない人

定 員 15人（申し込み者全員に、健康状態を確認するための質問票を郵送します。返信後、記入内容を確認し受講者を決定します。）

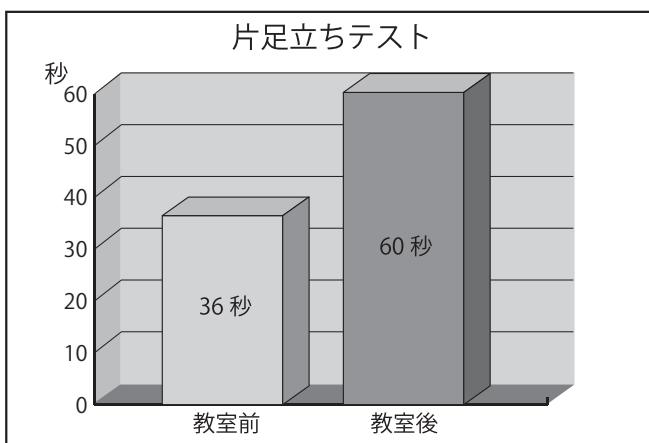
※定員になり次第締め切り

内 容 ストレッチや筋力トレーニング、歩き方、バランストレーニングなど

参加費 無料

申 問 健康支援課成人保健係 ☎0479(80)8338

## <昨年 教室に参加してこんな効果が！>



## 片足バランス24秒アップ!!

教室参加後は、グラフを見ても分かるように、片足立ちの継続時間が24秒もアップしました。結果として、歩行が安定しつまずきや、転倒の予防に効果があります。



昨年の教室参加の皆さん

### ～教室に参加した皆さんの感想～

- ☆ 毎回参加するのが楽しみで、若返りました。
- ☆ 体が軽くなりました。
- ☆ 運動不足が解消され、体を動かす習慣ができました。
- ☆ 姿勢が良くなりました。
- ☆ 膝や腰の痛みが、軽くなりました。