令和3年度 はつらつ健康スタジオ

参加者募集

市HP

問い合わせ／介護保険課地域包括ケア担当（内線2672）

はつらつ健康スタジオは、ストレッチ・筋力アップ体操をメインに、栄養・口腔機能向上の講義も含めた総合健康教室です。来年度の参加者を募集します。

期間／4月～9月又は4月～令和4年3月（会場により異なります）

対象／市内在住で65歳以上の方

費用／無料

その他／実施日等の詳細は、介護保険課や右表の会場等に設置の日程表（市ホームページにもあります）をご覧ください

申込み／1月21日㈭～29日㈮の平日9時～17時に電話で①＝㈱彩香らんど介護予防係（☎595-3333）、②＝セントラルスポーツ㈱セントラルプライムプラザ（☎048-600-3950）。定員超えの場合は抽選。結果は3月下旬までに通知　※申込みは1人1か所のみ

	会場	定員(各コース)
①	市民活動センター	15人
	総合体育館	
	総合福祉センター	
	田間宮生涯学習センター	
	コスモスアリーナふきあげ	
	吹上生涯学習センター	
	川里生涯学習センター	10人
②	常光公民館	15人
	笠原公民館	
	箕田公民館	
	白雲荘	6人
	コスモスの家	10人
	吹上福祉活動センター	

やさしい運動☆すこやか運動教室に参加してみませんか

問い合わせ／スポーツ課すこやか運動応援担当（内線3382・3383）

すこやか運動教室は、年齢・性別を問わず自分のペースでゆっくり楽しく運動できる教室です。本号では、屋外の健康運動器具を使って行っている運動の一部を紹介します。

全身のびのび運動

足は付けたままで、リラックスして行いましょう

①足を軽く開き着地し、鉄棒をしっかりつかみます

②腰を中心に円を描くようにゆっくり身体を回します。反対方向も同様に

つまずかない運動

ふくらはぎが張ってきたところで止めて10秒数えましょう

①両手のひじを伸ばした状態でバーをつかみ、ステップ台に片足を乗せます

②反対の足を真後ろに引き、かかとを付けた状態で、おへそをポールに近づけます

ふらつかない運動

下腹部に力を入れると安定します

①平均台に足を縦に並べ、小股でゆっくり歩きます

②始めは下を向きながら、慣れたら前を向いて歩きます

地域運動支援員
藤井さん

教室では、（公財）体力つくり指導協会の先生がさらに詳しく、楽しく教えてくれますよ♪申込みは不要です。私たちと一緒に運動しましょう！

※日時や注意事項等の詳細は、本号に差し込みのカレンダー裏面「けんこう広場」に掲載しています