



平成 30 年度 高齢者運動・健康づくりサロン

参加者募集中♪♪

楽笑サロン「さつき会」

健康づくりにオススメです！
イスに座ってできるストレッチ運動と
レクリエーションで お悩み解決♪

健康づくりのコツを専門家が伝授！



- * 転倒予防のために体を動かし、体力づくりをしたい
- * 毎日テレビを見ているだけ、人と話し笑うこともない
- * 気が向いた時に参加できる集まりがいいな・・・



参加者 募集中！ 参加費 1回 150円

(講師、保険代込)

参加対象者：65歳以上でケアプラザまで一人で来ることができる方

1回だけの参加
もOK!
お待ちしております♪

開催日時：毎週 火曜日

13:30～15:00

場 所：本牧和田地域ケアプラザ・多目的ホール

持ち物：うわばき、(水分補給用の)飲み物

2月 5日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
2月 12日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
2月 19日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション
2月 26日	イスに座ってストレッチ運動・レクリエーション

*開催日に会場にお越しく下さい(事前申し込み不要)

問合せ先：横浜市本牧和田地域ケアプラザ

電話：045-622-1211

FAX：045-622-1290

出典：

HP：横浜市 健康福祉局高齢健康福祉部「高齢者福祉の案内」より抜粋

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kourei/kyoutuu/syoukai/kaigoyobou/>

介護予防のヒント！

運動を習慣にして、疲れにくいからだ、転びにくい体づくりを目指しましょう



毎日ほとんど家から出ずに過ごす生活を続けていると、運動機能の低下や認知症、うつなどになりやすくなります。 **趣味や地域の活動などに積極的に参加しましょう。**



人との交流は脳を活性化させます。

楽笑サロン さつき会 に参加して…

健康寿命 をのばしましょう