



ストレッチ体操教室参加者募集



地域の仲間と一緒にストレッチ体操を行なってみませんか？体が硬いから苦手、一人だと続かないと思っている方でも、仲間と一緒に行えば楽しく効果的に体を柔らかくすることができます。

この講座では指導・支援はストレッチの理論と実技をしっかりと学んだ「シニアストレッチリーダー」が中心となって行ないます。また本講座では、体力測定も実施するので、現在の体力について確認することもできます。

低強度の運動ですので、これまで運動教室などに参加したことがない方でもお気軽にご参加ください。

▶開催時期＝次の①②いずれかの日程になります。

① 10月8日(火)～11月26日(火)

② 12月10日(火)～令和2年1月28日(火) (12月31日(火)は除く)。

◎いずれも毎週火曜日の午前

※本教室は研究事業のため、参加日程については、無作為に決まります。どちらの日程に決まった場合でもご参加いただけることが条件となります。

▶開催場所＝伊奈公民館大ホール

▶参加費＝無料 (本講座は研究の一環として行われます)

▶定員＝75人 ※応募者多数の場合は抽選

▶参加条件

○次の①②両方の体力測定に参加できる方

① 9月24日(火)または25日(水)

② 11月26日(火)または12月3日(火)

○65歳以上で医師から運動を禁止されていない方

○9月17日(火)午後の教室説明会に参加できる方

▶教室内容＝タオルを利用したストレッチ体操

▶申し込み＝介護福祉課窓口または電話で8月30日(金)までにお申し込みください。

※原則、全日程に参加できる方に限ります。

▼募集人員＝20人(定員を超えた場合は抽選となります)

▼受講料＝無料(交通費、昼食代は各自負担)

▼対象者＝50歳以上の方で、受講後シルバリーハビリティ体操指導士として活動が可能な方

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み＝介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

○ぜひ、一緒に活動しましょう。

募集

シルバリーハビリティ体操指導士を募集

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58 - 2111 (内線4305)

	開催日	開催時間帯	開催場所
①	10月10日(木)	午前9時30分～午後3時45分	県立健康プラザ (送迎有)
②	10月16日(水)	午前9時45分～午後4時	谷和原公民館
③	10月18日(金)	午前10時～午後4時	谷和原公民館
④	10月21日(月)		保健福祉センター
⑤	10月23日(水)		谷和原公民館
⑥	10月25日(金)		保健福祉センター

※初日の10月10日のみ送迎があります。集合時間は午前8時前後になります。