

# 6月からスタート! すこやか貯筋教室 参加者募集

『ますます健康で生きがいを感じられる毎日を送りたい』『子育て、孫育ても一段落。自分らしくいきいき暮らしたい』そんな元気なシニア世代を対象とした運動教室を開催します。

いつまでも元気で自立した生活を送れるよう、今からできる筋力の強化や柔軟性を高め、体幹を鍛える運動を健康運動指導士と楽しく行いましょう。予約不要です。お気軽にご参加ください。

- ▼対象者〓およそ65歳から70歳代前半の方
- (要支援・要介護認定を受けている方は除く)
- ▼日程〓毎月第1・第2・第3木曜日(6月より開始)
- ▼時間〓午後1時30分〜3時(受付、体調チェックは午後1時15分より)
- ▼会場〓谷井田コミュニティセンター 多目的室
- ▼内容〓健康運動指導士による運動指導
- ・イスに座って行う筋力アップのための運動
- ・筋力や骨量の減少を補うために必要な、柔軟性を高める運動

## 6~8月の開催日程

開催日	
6月	5日・12日・19日
7月	3日・10日・17日
8月	7日・21日(14日は休講)

参加方法〓事前の申し込みは必要ありません。直接会場に

動など



- お越しくください。
- ▼持ち物〓運動しやすい服装・室内用運動靴・飲み物・バスタオル・タオル
- ▼注意事項
- ※高血圧や腰痛などをお持ちの方は、かかりつけ医に参加の可否をご相談ください。
- ※かかりつけ医から運動の制限をされている方の参加はご遠慮ください。
- ※会場などの都合により休講日があります。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58  
2111 (内線1175)

## 「ありがとうの気持ち」



### 防犯ブザー・交通安全帽子・ランドセルカバーが、私たちが

### 守ってくれます

- ㈱常陽銀行**  
地域貢献活動の一環として、安心して生活できる地域社会づくりに少しでも貢献したいとの願いと、児童一人ひとりの防犯意識の向上に役立ててほしいとの思いにより、市内全小学校の新1年生に対し「防犯ブザー」を寄贈していただきました。
- 常総地区交通安全協会**  
市内全小学校の新1年生に対し「ランドセルカバー」を寄贈していただきました。
- 同組合は、交通安全事故防止活動の一環として長年にわたって寄贈を続けてこられています。**
- ㈱常陽銀行**  
市内全小学校の新1年生に対し「防犯ブザー」を寄贈していただきました。
- ランドセルカバー**  
市内全小学校の新1年生に対し「ランドセルカバー」を寄贈していただきました。
- このほか、㈱みずほフィナンシャルグループ、㈱損害保険ジャパン、明治安田生命保険相互会社、第一生命(株)より「黄色いワッペン」を、日本マクドナルド(株)より「防犯笛」を、市内小学校の新1年生に寄贈していただきました。**