

## 生き生きラブ

いつまでもイキイキとした生活を送るために、楽しみながら「介護予防」（介護が必要な状態にならないようにすること）に取り組んでいきませんか？

## 楽しみながら介護予防を！

シルバーリハビリ体操指導士が介護予防のために考えられた「いきいきヘルス体操」（日常生活に欠かせない動作を楽に行えるよう

にするもので、座りながらでもできる体操）や、「いきいきヘルスいっぽつ体操」（体の柔軟性を高めたりする体操）を行います。肩こり・腰痛・ひざ痛・転倒などの予防のために、一緒に楽しく取り組んでいきましょう。

※生き活きクラブは、豊・谷井田・三島地区、小張・板橋・東地区、谷和原地区の3つの日常生活圏域を4カ月単位で巡回して開催しています。

簡単にできる体操です！

## ご参加ください！

誰でも簡単に自宅でもできますので、体力に自信がない方も安心してできる体操です。仲間づくりや気分転換、1回だけ参加したい方も大歓迎です。皆さんのご参加をお待ちしています。

- 会場=小絹コミュニティセンター
  - 日時=8月下旬～11月中旬までの毎週火曜日  
午前9時45分～11時30分  
(受け付けは午前9時15分～、希望者のみ血圧測定)
  - 対象=65歳以上の市内在住者／●参加費=無料
  - 定員=50人程度（定員になり次第締め切らせていただきます）
  - 送迎=あり（停留所・時間は後日お知らせします）  
※送迎できる人数に限りがあります。
  - 申し込み方法=介護福祉課窓口またはお電話
  - 申込期間=6月22日(月)～7月8日(水)（土日を除く）  
※簡単な体操ですが、病気にかかられている方は、念のためかかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。
  - ※お申し込みいただいた方には、後日詳しいお知らせを郵送します。
  - ※駐車場には限りがありますので、ご注意ください。
- 問 伊奈庁舎介護福祉課☎58-2111（内線1172）



## 【7月スケジュール】

講習・教室	期日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	4日(土)	午後1時	無料
	7日(火)	午前9時	
	12日(日)	午後1時	
	15日(水)	午後6時30分	
ミニ教室 ※2 ●対象者=市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方 ●定員=各日8人（予約制） ●申し込み方法=健康増進課（谷和原保健福祉センター内）まで、電話または窓口で直接申し込んでください。申し込みは本人、家族のみです。 ※2ミニ教室：「健康増進室利用講習会」を受けた方のみ、ご利用いただけます（申し込み方法は講習会と同じです）。都合により休講、変更する場合があります。	1日(水)	午前11時	100円
	8日(水)		
	15日(水)		
	22日(水)		
ミニ教室 ※2 ●対象者=市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方 ●定員=各日8人（予約制） ●申し込み方法=健康増進課（谷和原保健福祉センター内）まで、電話または窓口で直接申し込んでください。申し込みは本人、家族のみです。 ※2ミニ教室：「健康増進室利用講習会」を受けた方のみ、ご利用いただけます（申し込み方法は講習会と同じです）。都合により休講、変更する場合があります。	2日(木)		
	9日(木)		
	16日(木)		
	23日(木)		
ミニ教室 ※2 ●対象者=市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方 ●定員=各日8人（予約制） ●申し込み方法=健康増進課（谷和原保健福祉センター内）まで、電話または窓口で直接申し込んでください。申し込みは本人、家族のみです。 ※2ミニ教室：「健康増進室利用講習会」を受けた方のみ、ご利用いただけます（申し込み方法は講習会と同じです）。都合により休講、変更する場合があります。	3日(金)	午前11時	100円
	10日(金)		
	24日(金)		
	31日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

## ご利用ください！健康増進室

## 健康増進室のご利用案内

- 火・土・午前9時～午後8時30分
- 日曜日：午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料金：1回あたり100円（免除制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。