

参加者募集

介護予防一般高齢者施策

生き生き ウラウラ

いつでも
イキイキと！

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「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？

シルバリーハビリ体操指導士が介護予防のために考えた「いきいきヘルス体操」(日常生活



いきいきヘルス体操に取り組む参加者のみなさん

に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらもできる体操)や、「いきいきヘルス」(「ばつ体操」(体の柔軟性を高めたりする体操を8回コースで行います。

肩こり・腰痛・ひざ痛・転倒

などの予防を一緒に楽しく取り組んでいきましょう。

※生き生きクラブは、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！

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。

ご参加ください！

12月から、日程表のとおり開催しますので、ふるってご参加

●申込期間 10月20日(月)～11月7日(金) (土日祝を除く)
※簡単な体操ですが、病気にかられている方

ください。

●対象 65歳以上の市内在住者

●定員 50人程度

●送迎あり(9人以上の場合)

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

●参加費 無料

●申し込み方法 介護福祉課窓

口または電話でお申し込みください。

●申込期間 10月20日(月)～11月7日(金) (土日祝を除く)

※簡単な体操ですが、病気にかられている方

● 日 程 表 ●
場所：きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館
時間：午前9時45分～11時30分 (受け付け 9時15分～)

第1回	平成20年12月2日 (第1火曜日)
第2回	12月16日 (第3火曜日)
第3回	平成21年1月6日 (第1火曜日)
第4回	1月20日 (第3火曜日)
第5回	2月3日 (第1火曜日)
第6回	2月17日 (第3火曜日)
第7回	3月3日 (第1火曜日)
第8回	3月17日 (第3火曜日)

※受け付け終了後、体操前に血圧測定を行います。

消防署からのお願い

消防車は、火災発生ときだけでなく、救急車の支援活動にも出動します。

高層建築物の上層階の救急で、救急隊3人では手が足りない場合をはじめ、幹線道路上での交通事故、直近の救急隊が出動中で一刻の猶予もない場合などには、消防隊が支援出動することがあります。

「火災以外でも消防車が出動することをご理解くださいますようお願いいたします。



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。 ※お申し込みは、後日詳しいお知らせを郵送します。

◆問い合わせ先

伊奈庁舎介護福祉課
☎ 58-2111(内線1172)