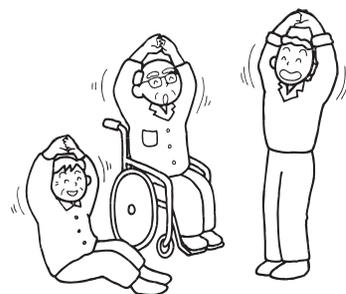


募集します

# いいいき生きクラブ

## ～転ばない身体作りを始めましょう～

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ばつ体操】（体の柔軟性を高める体操）を8回コースで行います。肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく予防していきましょう！



誰でも簡単にできる体操ですので、体力に自信がない方も安心して参加できます。仲間作りしたい方や気分転換したい方、1回だけ参加したい方も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています！

回	開催日時	開催場所	開催時間
第1回目	4月15日（第3火曜日）	伊奈公民館	午前9時30分～ 11時30分 （受け付けは9時15分から開始） し、体操前に血圧測定を行います
第2回目	4月22日（第4火曜日）	伊奈保健センター	
第3回目	5月13日（第2火曜日）	伊奈保健センター	
第4回目	5月20日（第3火曜日）	伊奈公民館	
第5回目	6月3日（第1火曜日）	伊奈公民館	
第6回目	6月17日（第3火曜日）	伊奈公民館	
第7回目	7月1日（第1火曜日）	伊奈公民館	
第8回目	7月15日（第3火曜日）	伊奈公民館	

《対象者》市内に住んでいる65歳以上の方

《定員》50名

※定員になり次第終了致しますので予めご了承ください。

《送迎》あり（送迎希望者が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・時間は後目お知らせします。

《参加費》無料

《申込先》市介護保険課（伊奈庁舎1階）窓口又は電話でお申し込みください。

☎58-2111（代）

《申込期間》3月24日（月）～4月7日（月）（土日祝日を除く）

- 簡単な体操ですが、念のため病気にかかっている方は、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、後目詳しいお知らせを郵送します。