

# いきいき生き活きクラブ

～簡単な体操でお達者生活を応援します～



一緒に体を動かして楽しく「介護予防」に取り組んでいきませんか。「介護予防」とは、例えば転倒・骨折が原因で介護が必要な状態にならないために運動して予防することです。いつまでもいきいきとした生活を送るために、転ばない・寝たきりにならない体作りを始めてみましょう！

第1・3火曜日の5回コースで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です）や「いきいきヘルスいっぱい体操」（体の柔軟性を高める体操）を行います。

肩こり予防・肩の痛みを予防・腕の力をつける・腰痛予防・膝痛予防・股関節や足の体操・転倒予防するための体操があり、誰でも簡単に自宅でもできる体操ですので、体力に自信がない方も安心してご参加ください。仲間作りをしたい方や気分転換を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！

回	開催日時	開催場所	開催時間
第1回	平成20年1月15日(火)	谷和原公民館	午前9時30分～11時30分 (受け付けは午前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	2月5日(火)	谷和原公民館	
第3回	2月19日(火)	総合運動公園体育館	
第4回	3月4日(火)	谷和原公民館	
第5回	3月18日(火)	谷和原公民館	

《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しますのであらかじめご了承ください）

《参加費》無料

《申込先》伊奈庁舎介護保険課の窓口または電話でお申し込みください。

☎58-2111（内線1173）

《申込期間》11月22日(木)～12月28日(金)（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、1月上旬に詳しいお知らせを郵送致します。

担当からのお知らせ

広報つくばみらいでは、市民の皆様からの情報をお待ちしております。

おもしろいネタや、珍しいネタがありましたら、市伊奈庁舎秘書広聴課（☎58-2111 内線1203）までご連絡ください。

また、写真をお持ちになる場合、デジタルカメラで撮った場合は、その元データをCDなどに入れて提出してください。なお、写真などは返却しません。

☆掲載スペースや締め切りの都合上、投稿された情報が必ずしも掲載できるとは限りませんので、ご了承ください。

この秋も夏に負けず劣らずイベント三昧で、広報担当者としては嬉しい悲鳴でした。これからも取材でいるいろな所にお邪魔しますので、そのときはご協力をお願いします。(S)

