

回 覧

令和3年4月15日

シニアストレッチサークル in 小絹が始まります！

高齢になっても健康に過ごすために、日々の運動はとても大切です。ストレッチは、体の柔軟性の向上だけでなく、転倒予防や動脈硬化予防にもつながります。ご自身の健康を維持しながら、地域の仲間との輪を拡げ、一緒にシニアストレッチを始めてみませんか。

【日 時】 毎週木曜日

午後2時から1時間程度

初回参加日は
令和3年5月13日(木)
になります

【会 場】 小絹コミュニティセンター

【対象者】 ・65歳以上の方

・医師から運動を禁止されていない方

【定 員】 20名

＊定員を超えた場合は抽選となります。ご了承ください。

【内 容】 シニアストレッチリーダー資格を有するリーダーを中心に、タオルやヨガマットを使用したストレッチを行います。

【申し込み期間】 令和3年5月7日(金)まで

【申し込み先】 介護福祉課(伊奈庁舎1階)窓口またはお電話でお申し込みください。

電話 0297-58-2111(内線 4305)



【問い合わせ先】

つくばみらい市役所 伊奈庁舎

保健福祉部 介護福祉課

担当: 折口・小菅(内線: 4305)

TEL 0297-58-2111