

全戸配布

令和3年10月21日

## シニアストレッチサークル in 板橋が始まります！

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】 毎週金曜日

午後1時30分から午後2時30分

【会 場】 板橋コミュニティセンター

令和3年12月10日(金)

【対象者】 ・65歳以上の方

から開始です

・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11月26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・4306)



【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:4306)

TEL 0297-58-2111