



介護予防教室

いつまでも生き生きと暮らすために

市では、市民の皆さんが健康的に心身を維持し、いつまでも若々しく、元気に生活できるように、高齢者向けの体力づくりや心身をリフレッシュする体操などの介護予防教室を開催します。

対象 市内在住の65歳以上の人

(介護認定を受けていない人で、継続して参加できる人)

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装・飲み物

ヘルスアップ教室

〜心と身体バランスを整えよう〜

日時 9月18日、10月9日・23日、

11月13日・27日、12月11日、1

月15日・29日の土曜日(全8回)

午後2時〜4時

会場 グループリビング「ももと

せ」(公津の杜)

内容 太極拳、体幹のコア(深部)

を鍛える体操

定員 15人(先着順)

申込先 NPO法人住まい・まち

研究会(☎26・3098)

楽しく元気に健康体操

〜いきいきと健康づくり〜

日時 9月12日(日)・25日(土)、10月

9日(土)・23日(土)、11月14日(日)・

27日(土)、12月11日(土)・25日(土)、

1月8日(土)・23日(日)(全10回)

午前10時〜正午

会場 ワイズリハ下総(猿山・ヤックスドラッグ下総店內)

内容 軽体操、マシーントレーニング

定員 20人(先着順)

申込先 ワイズリハ下総(☎80・7251)

心身ともにリフレッシュ!

〜バランスのとれた身体づくりで

いきいき生活を〜

日時 9月17日(金)・24日(金)・29日

(水)、10月13日(水)・22日(金)、11月

10日(水)・19日(金)、12月1日(水)・

15日(水)(全9回) 午後1時30分

〜3時30分

会場 中央公民館

内容 ストレッチ体操、心身のバ

ランスを養う体操、筋力向上の

体操

定員 20人(先着順)

申込先 トータルケアあゆみ(☎

37・5861)

※くわしくは高齢者福祉課(☎

20・1537)へ。