

参加費無料！

R6年度 健康遊具を使った

うんどう教室



うんどう教室とは…

公園等に設置してある**健康遊具**を使用して、**転倒やふらつき等を予防する6種類のシンプルで覚えやすい運動**を行います。

住民の方が主体となって、**心身機能の改善や向上を図ることを目的**としています。

指導員になりませんか？

指導員コース受講後に体力つくり指導協会のライセンスが与えられ、自主活動を行うリーダーとして活躍できます。

日時 全7回 ※全て火曜日

9月10日、10月1日・8日・22日

11月12日・26日、12月10日

指導員コース:午後1時～3時 **参加者コース**:午後2時～3時

会場 三里塚第1公園(三里塚2番地)

雨天時:三里塚コミュニティセンター

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 **指導員コース**10名 **参加者コース**30名 (先着順)

【お問い合わせ・お申込み】

申込みフォーム：<https://logoform.jp/f/arDJX>

成田市介護保険課 TEL 20-1545

