

さわやか体操クラブ

開催中!

シルバーリハビリ体操を通して定期的な運動習慣を身に付けてみませんか？

「さわやか体操クラブ」への申し込みをお待ちしています！

日程	毎月第2・4水曜日
時間	午後2時～午後3時
場所	えんじょいセンター（旧町民センター食堂）
対象者	おおむね65歳以上の方

シルバーリハビリ体操

とは？

介護予防を推進するために考案された、「いつでも、どこでも、一人でも」でできる体操です。

この体操を続けることで、肩痛・腰痛・膝痛・転倒予防に役立ちます。指導者がいるので、安心して体操できます。

講師紹介

やはばりハさわやかの会

H28年から活動を開始し、現在38名の方が指導者として活躍中です！

指導者の活動に興味のある方、自分も指導者として活動してみたい方はお気軽に下記の問い合わせ先へご連絡ください！

申し込み・お問い合わせ先
矢巾町役場健康長寿課長寿支援係
電話 019-611-2828 担当：後藤

