

しゃるる会場  
午後開催

脳を元気にしよう！！

# あたまイキイキ教室

あたまの健康は、自分らしい生活を送るためにとても大切です。  
有酸素運動をしながら、あたまを使って、脳の活性化を図ります。  
あたまをイキイキ保つ方法を学び、認知機能低下を予防しましょう。

『2つのことを同時に行う』  
『左右で違う動きをする』など、  
普段慣れない動きで  
脳に適度な刺激を与えます。



- 対象 65歳以上の町民
- 時間 13:30~14:00 健康相談・血圧測定（※希望者）  
14:00~15:30 ストレッチ  
椅子に座ったリズム体操  
ステップ運動など
- 場所 総合福祉センター しゃるる ふれあい室（2階）
- 利用料 1回 200円
- 持ち物 タオル・飲み物（お茶・お水など）
- 日程

7月	6日(金)	13日(金)	20日(金)	27日(金)	
8月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)	31日(金)
9月	7日(金)	14日(金)	21日(金)		

■ 講師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士



申し込み・問い合わせ 栗山町地域包括支援センター

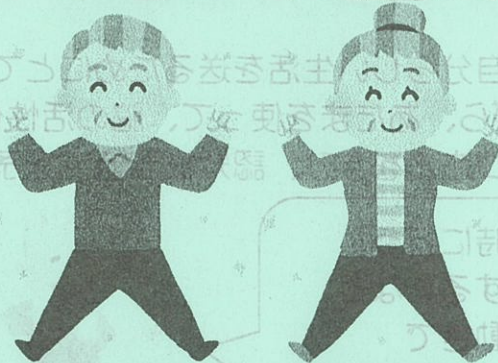
(栗山町役場 新庁舎1階 ⑤番窓口) 電話 73-2255

裏面は「足腰を鍛える運動教室」の紹介です！⇒

足腰を鍛えましょう!!

# すこやか運動教室

体と頭を積極的に使おう!



ロコモティブ  
シンドローム  
(運動器症候群)  
を予防!

足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな原因です。

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりや介護予防に役立つ情報と実践方法を学び、介護予防にとりくみましょう。

- 対象 65歳以上の町民
- 時間 10:00~10:30 健康相談・血圧測定(※希望者)  
10:30~12:00 ストレッチ  
下肢筋カトレーニングなど
- 場所 カルチャープラザEki 研修室A(2階)
- 利用料 1回 200円
- 持ち物 タオル、水またはお茶(水分補給のため)、運動靴
- 日程

7月	6日(金)	13日(金)	20日(金)	27日(金)	
8月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)	31日(金)
9月	7日(金)	14日(金)	21日(金)		

■ 講師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

申し込み・問い合わせ

栗山町地域包括支援センター

(栗山町役場 新庁舎1階 ⑤番窓口) 電話 73-2255

裏面は「脳を元気にする教室」の紹介です!⇒