



介護予防運動教室

第2クール



いつまでも元気でいるために、元気なうちから始めましょう！

	日程	午前の部	午後の部	内容
1	9 /27(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	オリエンテーション、体力測定
2	10/ 4(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	○転倒予防・歩行能力向上のための運動
3	10/11(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	
4	10/18(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	○肩回り等のストレッチ
5	10/25(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	○機械を使ったトレーニング
6	11/1(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	
7	11/8(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	○楽しみながら身体を動かすリハ・スポーツ
8	11/15(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	
9	11/22(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	○体力測定
10	11/29(木)	10:30~12:00	13:30~15:00	○新たな活動に向けて
11	12/6(木)	10:30~12:30	13:30~15:30	

場所：淀川区在宅サービスセンター やすらぎ 3階トレーニングルーム
(淀川区三国本町2-14-3)

講師：履正社医療スポーツ専門学校 鍼灸学科 古田高征先生、学生の皆さん

対象：区内在住の65歳以上の方で運動教室に継続して参加できる方
今回初めての方を優先します。男性の参加大歓迎！！

定員：午前、午後各10名（申込多数の時は抽選）

参加費：330円（保険代）

持ち物：汗拭きタオル、お茶、すべりにくい上靴
※動きやすい服装でお越しください

申込：電話か来館で受付。 **9月10日(月)締切**

申込み：淀川区社会福祉協議会（松尾）
(淀川区三国本町2-14-3)
☎6394-2900

