

ここから介護予防教室



歳を重ねるごとに感じるカラダを動かすことへの不安や不調を解消し、元気な日々を取り戻しましょう。特に高齢者の方に適したプログラムで、姿勢を整え筋力やバランス向上を重点的にサポート。みんなで笑顔で体操し、新しい自分に出逢いませんか？積極的な運動はカラダだけでなく心も活性化。楽しく健康を手に入れ、これからの人生を豊かにしていきましょう！

その1 姿勢がだんだんキレイになる！

本来あるべき正しい姿勢を取り戻す体操をメインに、姿勢を調整しながらカラダの痛みを軽減しながら楽しく体操を行います。

その2 運動機能測定で筋力チェック！

定期的に測定器などを使って測定し、結果をチェックしながら体操の効果を実感していただきます。

その3 運動や体操がニガテでも安心♪

誰にでも取組める簡単でシンプルな体操なので、運動が苦手な方もみんなで楽しくカラダを動かすことで運動習慣が身に付きます。運動の実践と記録を120日間継続しましょう

【対象】 市内在住 65歳以上の運動機能の低下が気になる方

【内容】 イスに座っての有酸素運動や立位でのバランス運動など

【曜日】 毎週月曜日と木曜日 全24回 ※祝日も開催

【時間】 10:00～11:00

【定員】 先着15名（年度内1回の参加）

【参加費】 無料

【場所】 街の健康ROOM ※詳しくは地図をご覧ください
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ貳番館2階

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、タオル ※上靴は不要
お持ちの方はひらかたポイントのカード又はアプリ



※開催日時・申込期日は広報ひらかた6月号・9月号・12月号をご確認ください

【申込・教室に関するお問合せ先】 街の健康ROOM ※受付時間12:00～17:00

フリーダイヤル **0120-270-702**

メールアドレス nagato@kenkou-room.com

【本事業に関するお問い合わせ先】

枚方市健康福祉部 健康づくり課 ☎ 072-841-1458 FAX 072-841-3039(代表)