

びしゃもん台体操教室

今までにない新しい体操です。

介護予防や健康づくりのために、一緒に運動に取り組みましょう！

場所：ふれあいセンター 絆（裏面の地図を参照下さい）

内容：「いきいき百歳体操」



厚生労働省が推奨している体操！
使っていない筋肉を徐々に活性化
して健康を取り戻す全身運動です。

動きやすい服装で

飲み物、タオルをご持参ください

講師：広島市立リハビリテーション病院 作業療法士
矢田 かおり 氏

☆どなたでも参加できます。男性の方の参加も大歓迎です！！

☆終了後、茶話会を行います♪ 茶菓代 200 円をお願いします。

平成 28 年は、木曜日（第 2、第 4）時間：10 時～11 時

第 1 回	9 月 15 日（木）	介護予防のお話、 「いきいき百歳体操」体験
第 2 回	9 月 29 日（木）	体力測定と実技の指導
第 3 回	10 月 13 日（木）	いきいき百歳体操

※ 全 8 回の開催を予定しています。9 月のみ第 3・5 木曜日となります。

共 催：毘沙門台学区社会福祉協議会・近隣ミニネットワーク部

お問い合わせ先：広島市安佐・安佐南地域包括支援センター

TEL (082) 879-1876