

いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らすために

だいせん運動教室



◎日時

9月6日(金)～10月25日(金)

午前10時～12時 全8回(出来るだけ全て参加できる方)

◎日程の詳細や内容は裏面をご覧ください

◎会場

大仙市仙北ふれあい文化センター
大仙市ふれあい体育館

◎対象者

大仙市在住の概ね**65歳以上の方**

- ・介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方
- ・これまでにだいせん運動教室やサークルに参加したことのない方

◎定員

先着**20名** ※詳細は、申込者に後日お知らせいたします

◎参加特典

活動量計をお持ちの方に、健幸ポイント100ポイントを全8回終了後に付与します。「出張送信スポット」を設置しますので、ぜひご利用ください。

参加
無料

●申込期間 **8月1日(木)～8月20日(火)**

← 裏面もご覧ください

9/6
(金)

開講式
ミニ講話「フレイル予防」
体力測定、姿勢チェック、軽体操

**大仙市仙北
ふれあい
文化センター**

9/13
(金)

ミニ講話「セルフケア・血圧測定」
運動の3要素
テイク・テン!® コグニサイズ

9/20
(金)

ミニ講話「健康おうえん手帳」
体幹・足腰を鍛えて転びにくい
体づくり①

9/27
(金)

ミニ講話「低栄養予防」
自分に合った運動強度を知ろう!
はつらつ体育館ウォーク

10/4
(金)

講話「お口の健康について」
軽体操

**大仙市
ふれあい
体育館**

10/11
(金)

ミニ講話「通いの場について」
体幹・足腰を鍛えて転びにくい
体づくり②

10/18
(金)

体力測定
姿勢チェック
軽体操

10/25
(金)

ミニ講話「認知症予防」
軽体操、フットケア
閉講式

【お問合せ・申込み】 大仙市高齢者包括支援センター

電話 0187-63-1111(内線196)

担当:加藤・大友・藤木