

いきいき健康サロン

25年度 参加者募集!!

いつまでも元気ハツラツすごすために

介護予防のためには、立つ、歩くなど普段の生活に加えて、筋肉トレーニングを行うことが必要です。

みなさんと一緒に楽しく笑いながら、体を動かしてみませんか??

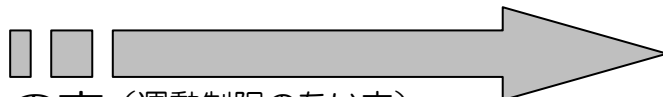
1. 開催場所:

保健福祉センター（渡良瀬の里となり）（定員35名）

部屋コミュニティセンター（定員20名）

藤岡公民館（旧福祉センター）（定員20名）

2. 日程:裏面をご覧ください



3. 対象者:藤岡町在住の65歳以上の方（運動制限のない方）

4. 内容 ①血圧測定等健康チェック ②にこにこ笑顔でラクラク体操

5. 費用:無料

6. 受付開始日:3月4日（月）より（先着順）

※1人1会場の参加になります。

※一度お申し込みの方は、平成26年3月まで継続利用可です。



【申し込み・問い合わせ】

栃木市藤岡総合支所 健康福祉課
地域包括支援センター

TEL 62-0911

平成25年度 転倒予防教室日程表

会 場	保健福祉センター	部屋コミュニティ	藤岡公民館 (旧福祉センター)
運動時間	午後 2:00-3:00	午前 10:00-11:00	午後 2:00-3:00
平成25年4月	5日(金)	16日(火)	19日(金)
5月	10日(金)	21日(火)	24日(金)
6月	21日(金)	18日(火)	7日(金)
7月	5日(金)	23日(火)	26日(金)
8月	2日(金)	20日(火)	23日(金)
9月	6日(金)	17日(火)	20日(金)
10月	4日(金)	15日(火)	18日(金)
11月	1日(金)	19日(火)	22日(金)
12月	20日(金)	17日(火)	6日(金)
平成26年1月	10日(金)	21日(火)	24日(金)
2月	7日(金)	18日(火)	21日(金)
3月	7日(金)	18日(火)	14日(金)

※ 運動前に血圧測定等の健康チェックを実施いたしますので、30分前位にご集合ください。

汗をかきますので、必ず水分を 動きやすい服装でご参加ください。

※ 飲み物は各自でご用意ください。