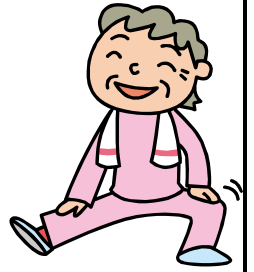


いきいき健康サロン



26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??

好評につき、1会場
増えました!!

1. 開催場所:

- 1) 藤岡保健福祉センター① (渡良瀬の里となり) (定員30名)
- 2) 部屋地区公民館 (コミュニティセンター) (定員20名)
- 3) 藤岡公民館 (旧福祉センター) (定員20名)
- 4) 藤岡保健福祉センター② (定員30名)

2. 日程: 裏面をご覧ください

裏面に日程表があります

3. 対象者: 藤岡在住の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13日(木)より(先着順) 電話・来所にてお申込み下さい



※1人1会場の参加になります。

※一度お申し込みした方は、平成27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、0904

平成 26 年度 転倒予防教室(いきいき健康サロン)日程表

会 場	藤岡保健福祉 センター①	藤岡公民館	部屋地区公民館 (コミュニティ)	藤岡保健福祉 センター②
運動時間	午後 2:00~3:00	午後 2:00~3:00	午前 10:00~11:00	午後 2:00~3:00
4 月	4 (金)	8 (火)	15(火)	18(金)
5 月	2 (金)	13(火)	20(火)	23(金)
6 月	6 (金)	10(火)	17(火)	13(金)
7 月	4 (金)	8 (火)	15(火)	18(金)
8 月	1 (金)	5 (火)	19(火)	22(金)
9 月	5 (金)	9 (火)	30(火)	19(金)
10 月	3 (金)	7 (火)	21(火)	24(金)
11 月	7 (金)	11(火)	18(火)	21(金)
12 月	5 (金)	◇19(金)	16(火)	◇9(火)
H27. 1 月	9 (金)	6(火)	20(火)	23(金)
2 月	6 (金)	10(火)	17(火)	20(金)
3 月	★ 6 (金) 会場は藤岡公民館	10(火)	17(火)	★ 20(金) 会場は藤岡公民館

注意 会場・講師の都合等により、◇は、曜日が異なり、★は会場が異なっておりますので、お間違えの無い様にお越し下さい。

※ 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、必ず水分を用意してください。(飲み物は各自でご用意ください)

※ 動きやすい服装でご参加ください。