

今から始める健康体操

こんな方におすすめ！

- ・最近まったく体を動かしていない
- ・ひざや腰の衰えを感じている
- ・何歳になっても自分の足で出かけたい
- ・新しいことをやってみたい
- ・今から老後の備えをしておきたい etc



定員
15名

定員になり
次第受付終了

参加者募集

介護予防運動指導員が教える手軽にできる
介護予防運動をやってみませんか？《詳細裏面》



場 所

江戸川区鹿骨 3-12-17
ロンジェヴィテエどがわ 1 階

日 時

1 日目 11 月 15 日 (水) 10:00 - 11:30 ※どちらか一日でも OK!
2 日目 11 月 29 日 (水) 10:00 - 11:30
☆両日とも受付 9:45~

会 費

1回 300円
コーヒーと一口お菓子



◎申込み方法◎

下記宛に電話申し込み又は裏面の申込み書で FAX をお送りください。

お問い合わせ・お申込み

特定非営利活動法人

ワーカーズ・いきいきサポート

電話 03-5622-7575

<http://www.ikiikisupport.org/>



第1回目 11月15日(水)
テーマ「転倒予防」

第2回目 11月29日(水)
テーマ「腰痛予防」

※両日とも時間は
(受付9:45~) 10:00~11:30

☆当日の持ち物☆

参加費(1回300円)

◎動きやすい服装でお越し下さい。

介護予防運動指導員とは？

高齢者のための筋力向上トレーニングをはじめとした介護予防プログラムの作成や運動指導により、高齢者が自立した生活を送れるように適切なサポートを行う専門家です。

今回行う「転倒予防」「腰痛予防」は介護予防の基本となる部分です。これをきっかけに介護予防の意識を高めていただければ幸いです。



タイム
スケジュール



9:45~10:00 受付

10:00~準備体操

適時休憩を入れながら進めます

10:25~メイン体操

(1日目 転倒予防/2日目 腰痛予防)

11:15~11:30

ティータイム後、終了

FAX 申込み先

NPO 法人ワーカーズ・いきいきサポート

FAX : 03-5622-7276

申 込 書

① 参加希望日に☑を入れて下さい。なるべく両日のお申し込みをお願いします。

第1回 11月15日(水) ・ 第2回 11月29日(水)

② お名前 : _____

③ ご連絡先電話番号 : _____

④参加動機(複数選択可)

面白そうだから ・ 健康のため ・ 時間があったから ・ 勉強のため

その他(_____)