

高崎市主催

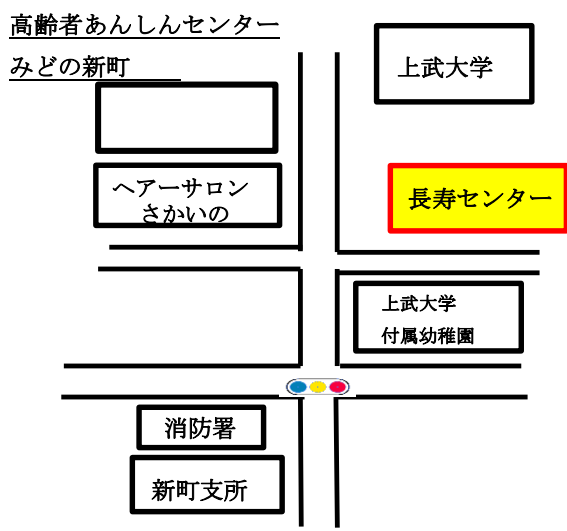
みんなで楽しく体を動かそう

いきいき運動教室に 参加してみませんか！



「長い距離を歩けなくなった・・・」「よくつまづくなあ」と感じることはありませんか？この教室に参加すると、歩くことや階段の上り下りが楽になります！
いつまでも若々しくいたい、元気に生活したいと思っている方、オススメです！

- 会場 : 新町長寿センター
(住所 : 高崎市新町 3135-1)
 - 対象 : 高崎市に在住の65歳以上の方
 - 定員 : 20人程度 (先着順)
 - 参加費 : 無料
 - 日程 : 全14回 (下記の表のとおり)
 - 時間 : 10時00分～11時30分
- ※希望者には送迎のサービスもあります。
教室の運営は高崎市が「あんしんセンターみどの新町」に委託して行います。



☆参加申し込み先☆

高齢者あんしんセンターみどの新町 (電話 : 0274-42-0200)

※上記以外の高齢者あんしんセンターに申込みすることも可能です。

【開催日程】平成27年度 : 5ヶ月コース (どの回からでも参加できます！)

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日	10月16日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回
10月23日	10月30日	11月6日	11月13日	11月20日	12月18日	1月15日

※開催日程は都合により変更になる場合があります。

裏面もご覧ください！



教室の様子をお知らせします！！

みなさん楽しそうに参加していますね。
体力測定では教室の参加前後での変化がわかります。
膝や腰の痛みを良くするストレッチ、みんなで協力するレクリエーション、音楽に合わせた筋力トレーニングなどで、ますます元気に！
長い期間続けられるかな？と心配していた人たちも、笑顔で通って元気になっています！！



腕の筋力体操



ストレッチ



体力測定



毎年、膝や腰の痛みがあった人のうち9割前後の人が、痛みが少なくなった！と言っています。

昨年の参加者の声より

- 「立ちすわりが楽になった。」
 - 「痛みがなくなった。」
 - 「友達ができた。」
 - 「1人で電車に乗って同窓会に行ってくれた。」
 - 「笑顔が増えたねといわれた。」
 - 「みんなで運動するから続けられた。」
- など **嬉しい声が続々と！！**



血圧測定



理学療法士の面接