

体操しながら、楽しく学び、住み慣れた地域に貢献を！

始めてみよう！

地域密着型

# 健康体操講座

〈全10回〉

定員 20名 (先着順)

参加者募集中！

講師

理学療法士 中山 日登志 氏  
 理学療法士 正木 洋輔 氏  
 作業療法士 小柴 敏 氏  
 言語聴覚士 坂本 圭 氏  
 インストラクター 宮崎 慶朗 氏

対象

- ・健康や介護予防について学びたい方
- ・運動に取り組みたい方
- ・医師に運動を禁止されていない方
- ・ボランティア活動に興味のある方
- ・参加者の方々と共に楽しく体操して頂ける方
- ・全日程参加できる方

費用

- ・140円程度 (保険料のみ)

持ち物

- ・水分補給のための飲み物・汗拭きタオル・上履

内容

- ・理学療法士による転倒・骨折の理解や転倒予防のための運動等に関する講義
- ・作業療法士による認知症予防プログラムの紹介
- ・言語聴覚士による簡単にできる口腔機能訓練等の講義と実技
- ・インストラクターによる腰痛や肩こり等予防につながる筋力向上を目的とした運動
- ・朝霞市内の体操ボランティアスタッフの活動についての紹介 等々



日時・会場

開催日	時間	会場
① 6月 4日 (水)	《受付開始》 午前9時45分	下の原町内会館 (弁財市民センター3階)
② 6月11日 (水)		下の原町内会館 (弁財市民センター3階)
③ 6月18日 (水)		下の原町内会館 (弁財市民センター3階)
④ 6月25日 (水)		下の原町内会館 (弁財市民センター3階)
⑤ 7月 2日 (水)	午前10時～午前11時	弁財市民センター 1階ホール
⑥ 7月 9日 (水)		弁財市民センター 1階ホール
⑦ 7月16日 (水)		弁財市民センター 1階ホール
⑧ 7月23日 (水)		弁財市民センター 1階ホール
⑨ 7月30日 (水)		弁財市民センター 1階ホール
⑩ 8月 6日 (水)		弁財市民センター 1階ホール

お申し込み・お問い合わせ  
 地域包括支援センター つつじの郷  
 (お電話にて受付)

電話

048-472-

★お車でのご来場はご遠慮ください。

5月7日(水)

より受付開始