

令和6年度

麻生リモート体操教室 のご案内

心身共に
元気になれる!

日時 毎月第2水曜日 13時30分～14時30分

会場 麻生地区会館 集会室

参加費無料

◎事前にお申し込みが必要です

◎大きなテレビ画面を通して体操や脳トレなど60分以内の活動を行います。

◎参加対象者は麻生地区内にお住いの70歳以上の方。

◎定員は40名です。定員に達した場合、参加をお断りすることがあります。



★こんな方にお勧め★

- ・ここ最近外出していない
- ・生活のリズムを整えたい
- ・膝、腰の痛みが気になる
- ・自宅でできる体操を覚えたい
- ・無理なく身体を動かしたい

募集開始4/1(月)
10時～

【申し込み・お問い合わせ】 麻生福まち担当 電話受付時間
入谷 (電話 090-1304-1792) または 平日10時～12時
篠永 (電話 080-5582-3026) まで (土曜・日曜・祝日を除く)

麻生地区福祉のまち推進センター・札幌市北区介護予防センター百合が原 共催事業

プログラムについては裏面をご参照ください

★予定表★

日にち	テーマ
4月10日(水)	歩くためのバランスアップ 
5月 8日(水)	足腰筋力アップ 
6月12日(水)	理学療法士による運動指導
7月10日(水)	腰痛・膝痛予防 
8月14日(水)	サッポロスマイル体操筋トレ 
9月11日(水)	タオル体操 ※事前に各自タオルを用意!
10月 9日(水)	下半身の筋力強化
11月13日(水)	転倒予防体操
12月11日(水)	バランスカアップの体操 
1月 8日(水)	足腰筋力アップ 
2月12日(水)	ゆっくりのんびりストレッチ
3月12日(水)	未定(何をやるかはお楽しみ)

※ 内容は変更となる場合がございます

【参加時のお願い】

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・ハンカチおよびタオル
- ・体調面にご不安がある方は自粛頂きますようお願い致します。

