

## 温泉ゆったり健康教室 参加者募集のお知らせ

11月～3月にかけてストレッチを中心とした健康教室を開催します。

老化は足腰からとも言われています。いつまでも丈夫な足腰でいきいき生活できるように、健康運動指導士が手軽にできるストレッチや運動を提案します。

権現の湯の改修工事終了後は、新しくなった権現の湯で開催する予定ですので、いい汗をかいて温泉でリラックスしてみたいはいかがでしょうか。

- 日 程 11月13日(火)・11月27日(火)  
12月 4日(火)・12月18日(火)  
1月 8日(火)・1月22日(火)  
2月 5日(火)・2月19日(火)  
3月 5日(火)・3月12日(火)
- 時 間 午前10時15分～11時15分 (60分)
- 開催場所 11月中は老人福祉センター集会室、  
12月より権現の湯大広間 (予定)  
※工事の延長によっては権現の湯での開催も延期となります。
- 講 師 身体教育医学研究所 健康運動指導士
- 費 用 権現の湯への入館料が自己負担となります。
- その他 心臓や足腰等に持病のある方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。
- 申込期間 10月15日(月)～10月31日(水)
- お問合せ・お申込み 立科町地域包括支援センター (役場高齢者支援係内)  
電話 88-8418/有線 2311へご連絡ください。



## 健康サポーターがあなたの地区へ出張し、 「たてしな出前げんきサロン」を開催します!

毎月第2木曜日に高齢者生きがいセンターにて、立科町健康サポーターが中心となり、「たてしな元気塾」という介護予防の教室を開催しています。このたび、たてしな元気塾の広報も兼ねて、健康サポーターが地区の公民館等に出向いて介護予防のサロンを行うこととなりました。

「地区での集まりの機会に体操等を取り入れたいが、何をして良いかわからない」という方などおりましたら、ぜひご活用いただければと思います。お申込みをお待ちしています。

- 対 象 町内で開催される集まりの場
- 内 容 介護予防体操や脳トレ、歌、レク、折り紙など  
(ご希望に応じて考慮します)
- 時 間 30分～1時間程度
- 費 用 無料
- お申込み 開催予定日の1か月前までに立科町地域包括支援センター  
(電話 88-8418/有線 2311) へご連絡ください。

