

市内の運動教室

健康体運動教室

ウォーキングを中心にストレッチ・筋力トレーニング等を行い、生活習慣病の予防と健康の維持増進や転倒予防に必要な筋力・柔軟性をつける運動を行います。

能生体育館 亀が丘体育館
 アクアホール 青海生涯学習センター
 各会場週2回 参加費 2,600円/年



地区運動教室

脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング等を行い、動きやすい体をつくる運動を行います。

能生地域 7会場
 糸魚川地域 9会場
 青海地域 11会場
 各会場週1回 参加費 1,300円/年



水中運動教室

膝や腰に負担をかけないでできる水中運動を行います。

クアリゾートプール 全3期
 水曜日昼コース 10:10～11:40
 木曜日昼コース 13:00～14:30
 木曜日夜コース 19:00～20:30
 参加費 3,000～4,200円/期



申込み
 問合せ

糸魚川市健康増進課 健康づくり係
 552-1511

へ こ ろ ば ん 塾 の ご 案 内



対 象

糸魚川市内在住の65歳以上の方

内 容

運動指導員による転倒予防体操等

会 場

- ▶ 糸魚川保健センター
- ▶ 青海総合福祉会館ふれあい

各会場とも月2回開催しています

※ 詳しい日時は裏面をご覧ください

持ち物

- ▶ お茶、水などの飲み物
- ▶ お薬手帳
- ▶ タオル

参 加 費

- ▶ 1回 250円

参加費は4月～9月利用分を10月に、
10月～3月分を4月に市から納付書を送りますので、決められた日までにお近くの銀行・郵便局で納付してください。

※ 納付書での支払いの場合、手数料はかかりません。

- ▶ マスクの着用は個人の判断にお任せします。感染症等が流行している時期はマスクの着用をお願いします。
- ▶ 体調がすぐれない場合は、お休みくださるようお願いします。

参加申込み・問合せ

糸魚川市福祉事務所

地域包括ケア係

☎ 552-1511(代)

主催

糸魚川市福祉事務所

転倒骨折予防教室

こ ろ ば ん 塾



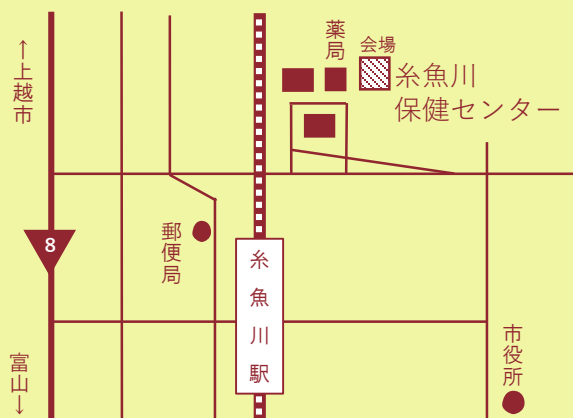
会場案内

< 時間 > 午後 1 時 ～ 3 時

< 会場 >

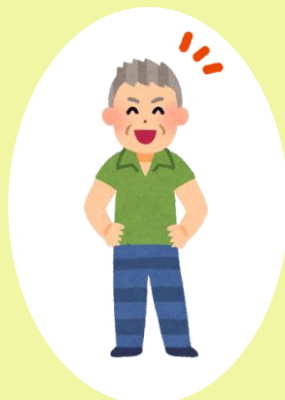
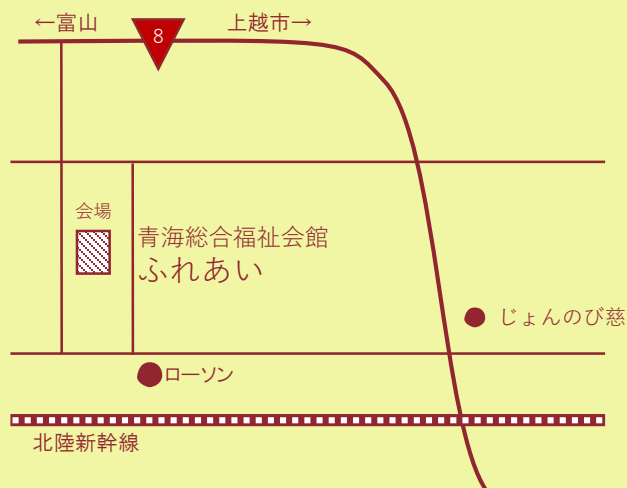
糸魚川保健センター

糸魚川市南寺町1-1-7



青海ふれあい会館

糸魚川市田海605

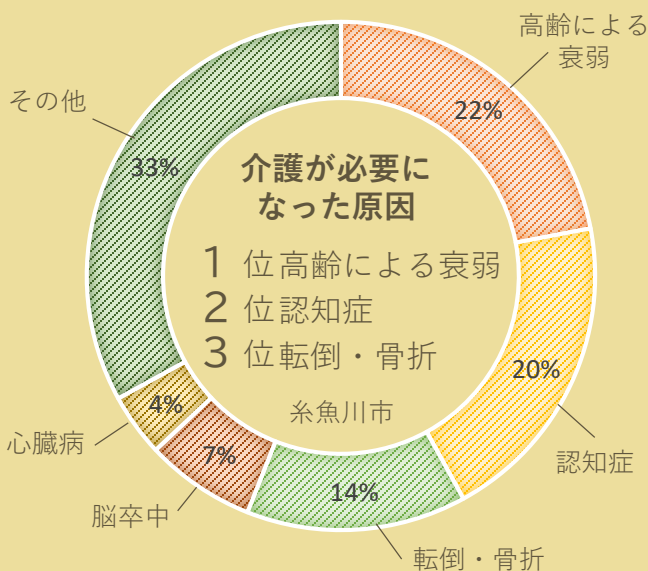


G 元気で
E ええねか
O おまんた

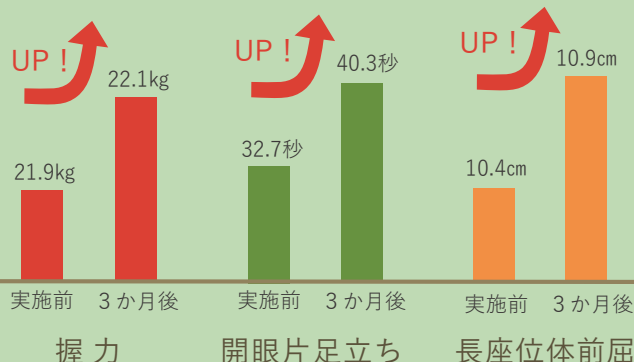
ジ オ

GEO体操

元気な体を維持しましょう！



大野地区 平均年齢76歳 9人の平均測定事例



GEO体操では、ペットボトルを使って、適度な負荷のある楽しい体操を行います。元気な体を維持するとともに、仲間と活動することで生きがいや役割を持ちながら生き生きと過ごすことを目指しています。

体操やりたい！

会場の確保

スタート

自主活動開始



参加者



準備

相談
申込み



週1回の活動
1か月後

DVDの提供
体力測定
運動指導



継続

定期的な
体力測定

point

- 数人でもOK
- 公民館や個人の家で行うことができます
- お茶会などほかの活動と組み合わせてもOK



GEO体操
YouTube
チャンネル



問合先 糸魚川市福祉事務所 地域包括ケア係 電話 552-1511