

カラダいきいき イベントのご紹介

今年度初の試みです！

いつもお世話になっております、大和町地域包括支援センターです♪
高齢者の方の元気な身体づくりのために2つイベントを企画してみました。
会場は吉岡・吉田・落合の3地区！
どちらの会場でも、どちらかのテーマだけへの参加でもOK！

第一弾

冬をのり切るためのフレイル予防運動

冬をのり切るための体の基礎作りをしませんか？

最近話題の“フレイル予防”を体験しましょう！



「フレイル」とは…

心と体の働きが弱くなってきた状態、健康と要介護の間の状態のこと



講師：株式会社 マルシンク multthink

健康運動指導士

薄井 愛 先生

【日時・会場】

●10月13日(火) 10時～11時30分
吉田コミュニティセンター

●10月22日(木) 10時～11時30分
落合ふるさとセンター

●10月29日(木) 10時～11時30分
大和町町民研修センター

【持ち物】

水分・フェイスタオルまたは手ぬぐい・上靴(吉岡会場は不要)

【料金】

無料

運動の秋！

さむ～い冬に備えて
体の準備をしましょう



裏へ

第二弾！

足もみ健康体操講座



老化は足から！

転ばない身体づくりに足もみ健康法をしてみませんか？足つぼを押しながら自分の体の調子を確認してみましょう♪

講師：若石足もみサロンさくら館

上級介護予防運動トレーナー

内山 心葉 先生



【日時・会場】

- 11月4日(水) 10時～11時30分
吉田コミュニティセンター
- 11月11日(水) 10時～11時30分
落合ふるさとセンター
- 11月18日(水) 10時～11時30分
大和町町民研修センター

【持ち物】

水分 タオル 動きやすい服装 裸足になりやすい服装

【料金】

無料

自分の健康は自分の足から！

お家でできる足もみを
体験できます



【お申し込みについて】

- 申込先：大和町地域包括支援センター TEL:022-343-5175
- 期限：各実施日の1週間前まで
- お名前・お住いの地区・電話番号・申し込みたい教室・会場をお伝えください



両方の教室を申し込むこともできます！
お気軽にお申し込みください♪