

みんなで楽しく元気に！

かわべえいきいき体操

「かわべえいきいき体操」は、介護予防を目的とした、おもりと椅子を使った体操です。この体操は、自分の体力に合わせておもりを調整できるので、どなたでも安心して参加いただけます。また、体操だけでなく、栄養やお口の健康に関する講話も開催しており、総合的な健康づくりをサポートします。



年1回
理学療法士による
体力測定



5月14日(木) 下伊草会館の様子

体操実施会場

かわべえいきいきサポーターが中心となり、参加者の皆さんと協力しながら、地域の集会所などで週1回楽しく行っています。

参加を希望される方は、ぜひ各会場や健康福祉課へお気軽にご相談ください。一緒に楽しく体を動かして、健康を目指しましょう！新規会場を立ち上げることもできます。

月曜日	
鳥羽井集落センター	午前9時30分～11時
白井沼集落センター	午前10時～11時30分
地域活動センターウェスト	午前10時～11時30分
中廊集会所（伊草）	午後1時30分～3時
伊草コミュニティセンター	午後2時～3時30分
火曜日	
関田集落センター（※1）	午後1時30分～3時
久保公民館（伊草）	午後1時30分～3時
水曜日	
表集落センター	午前9時30分～11時
下廊会館	午前10時～11時30分
中山中廊集会所（※2）	午前10時～11時30分
吹塚新田集会所	午前10時～11時30分
上北集落センター	午後1時45分～3時15分

木曜日	
中山上廊集会所	午前10時～11時30分
吹塚集落センター	午前10時～11時30分
下伊草会館	午前10時～11時30分
平沼集落センター	午前10時～11時30分
中山久保集落センター	午前10時～11時30分
長楽集落センター	午後1時30分～3時
金曜日	
牛ヶ谷戸集落センター	午前10時～11時30分
谷中集会所	午前10時～11時30分
南戸守集会所	午後1時30分～3時
出丸4区集会所	午後2時～3時30分
飯島集落センター	午後2時～3時30分

※1 関田集落センター 第1・3火曜日に実施。

※2 中山中廊集会所 第1水曜日は午前9時30分より実施。

サポーター養成講座

「かわべえいきいきサポーター」として、地域の方の健康づくりをサポートしませんか。ぜひご応募ください。

- 日時 9月4日(金)～10月2日(金)の毎週金曜日 午後1時30分～午後4時（全5回）
※講座終了後、10月に既存会場での見学や実地研修を2日間予定。
- 内容 かわべえいきいき体操の実技、サポーター活動の基礎知識、健康づくりに関する講話などを理学療法士が指導。
- 場所 役場2階 中会議室
- 持ち物 飲み物、筆記用具
- 費用 無料
- 申込み 8月27日(木)までに、以下担当へお申込みください。



問 健康福祉課 高齢者福祉グループ ☎ 049-299-1756