

高齢者元気長生き体操のご案内

高齢者にとって、一番大切なことは、「自分の足で自由に気ままに歩ける」ことです。高齢者が元気で、明るく、前向きに楽しく過ごすために、健康増進長生き体操（足腰強化体操等）を実施致します。この企画は平成25年10月より継続して開催しています。下記のとおり募集致しますので、興味ある方は是非ご参加下さい。

記

日時 平成30年10月～平成31年3月迄
毎月第1・第3金曜日 午前10時～11時30分迄

会場 マザアス東久留米 地域交流ロビー（3階）
（住所 氷川台2-5-7 ☎042-477-7261）

内容 ◇指導員専任トレーナーの下
・筋肉トレーニング：ボール(30cm)、セラバンド(セラチューブ)
・ストレッチ
・脳トレーニング：認知症予防体操
◇定期的にいやし体験イベントを予定

参加者 **興味がある方どなたでも参加できます 定員先着60名**
※ただし、医師より運動制限をされている方の参加はできません（毎回50名弱参加）

参加費 **上記6ヶ月1,000円**（内訳：保険、指導者費、会場費）

持ち物 **運動靴（室内用）、タオル、飲み物** ※運動に適した服装でご来場下さい

主催 **門前自治会**
（門前自治会資源ゴミ回収補助金などを充当して実施）

協力 東部地域包括支援センター、福祉総合施設マザアス

後援 下山親睦会、門前会、東部地域ふれあい交流会（東部地域自主防災組織事務局 野島武夫）、
JA東京みらい駅前店、野島農園ふれあい交流会、美多摩新聞、近隣自治会等

申込方法 開催日時に本用紙を会場にご持参・お申し込み下さい

連絡先 門前自治会会長 野島貞夫

TEL:090-3224-0278 FAX:042-476-2555 mail:nojima.sadao@jcom.home.ne.jp 迄

体験参加できます！

事前連絡不要

開催日時に直接会場へ

ご来訪ください

マザアス東久留米



高齢者元気長生き体操 申込書（平成30年度下期）

申込日 平成 年 月 日

ふりがな

氏名 _____

住所 _____

TEL _____

FAX _____

☆緊急連絡先（参加者が体操中などに急変を起こした場合のご家族等の連絡先）

氏名 _____

TEL _____

・体操の様子



人間力（病気を予防し、元気に楽しく、前向きに歳を重ねること）を向上するために、体操以外に希望者の方にはやし収穫体験・試食会や茶の湯・一輪の花・茶器・版画の観賞会などを行っています。

・いやし収穫体験（野島農園にて、年6回程度）



・試食会及び懇親会（野島農園にて、年6回程度）・茶の湯、一輪の花、茶器・版画の観賞会（年1回）

