

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。

下記のとおり行いますので、興味ある方は是非ご参加下さい。

記

日 時 平成 25 年 10 月～平成 26 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 マザアス氷川台職員指導の下、筋肉トレーニング、ストレッチやボール（サイズ 30cm）、筋肉セラバンド（チューブ）等を使用して、音楽に合わせて楽しく、元気になる運動を行います。

参加者 **定員先着 30 名 興味がある方どなたでも参加できます**
※ただし、お医者さんより、運動制限されている方は参加できません

参加費 **無料**

持ち物 **運動靴（室内用）、長袖ズボン・シャツ、タオル、飲み物**

主 催 門前自治会（共催 下山親睦会）

協 力 東久留米市東部地域包括支援センター ☎042-473-9996

締め切り **平成 25 年 9 月 30 日（月）**

申込・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

氏名、住所、連絡先（電話、FAX、mail）をお伝え下さい。

※参加者には参加賞として高齢者が元気になるサトイモ等を配布予定しています。

このサトイモは野島農園 3 6 5 日元気郷において、自然農法で育てた野菜です



高齢者元気長生き体操 申込書

氏名 _____

住所 _____

TEL _____

FAX _____

mail _____