

みんなで楽しむ健康づくり

きらめきシニア倶楽部



in 綾木

定員 20名

●日程：10月6日～12月15日 毎週火曜日
(詳しくは裏面の日程表をご覧ください)

●時間：午前10時～11時30分

参加費
200円

●場所：綾木ふるさとセンター 大ホール

●対象：綾木周辺地域のおおむね65歳以上の方

●講師：平野 さとみ

日本ケアビクス連盟認定ケアビクス普及指導員
健康運動実践指導者



椅子に座ってできる体操（ケアビクス） / ルディックウォーキング体験

9月18日(金)までにお申し込みください

《申し込み・問い合わせ先》

美祢東地域包括支援センター

☎ (0837) 62-0155

日程表

日にち		内容	持ってくる物
1	10 月 6 日 (火)	開講式・交流会 ケアビクス	★ 飲み物 ★ タオル ★ 室内用シューズ ※運動しやすい 服装と靴で来て ください
2	10 月 13 日 (火)	体力測定 ケアビクス	
3	10 月 20 日 (火)	ノルディック ウォーキング ケアビクス	
4	10 月 27 日 (火)	栄養について ケアビクス	
5	11 月 10 日 (火)	お口の健康について ケアビクス	
6	11 月 17 日 (火)	知っておきたい薬の話 ケアビクス	
7	11 月 24 日 (火)	お楽しみウォーク ※雨天の場合介護保険制度 について・ケアビクス	
8	12 月 1 日 (火)	認知症予防について ケアビクス	
9	12 月 8 日 (火)	体力測定 ケアビクス	
10	12 月 15 日 (火)	ケアビクス 閉講式	