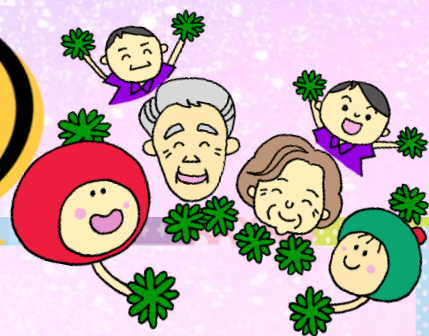


# きゃら実ちゃん体操教室



初心者 大歓迎!  
人生 100 年時代  
健康に毎日過ごすため  
少しお手伝いをさせて下さい!



対象 : 大山町在住  
65 歳以上の方

料金 : 200 円 / 1 回  
(申し込み不要)

日時 : 毎週水曜日  
15:00~16:00  
(12/30~1/3 除く)

場所 : 保健福祉センター  
だいせん内

内容 : ①とっとり方式  
認知症予防  
プログラム体操  
②セラバンド体操  
③体力測定 (希望者)

持ち物 : 動きやすい服装、  
上履き、タオル、  
飲み物、マスク、利用料

## ① とっとり方式

認知症予防プログラム体操 (50 分)



ゆったりとした体操です。

初心者の方も、無理なく継続できる運動です!  
脳トレ+運動で、認知症予防にも取り組みます!

## ② セラバンド体操 (10 分)



ゴムチューブを使う体操です。  
チューブを使用することで、関節を痛めず、  
無理なく筋力強化を図れます!

## ③ 体力測定 (希望者)

概ね 3 か月に 1 回体力測定を実施。  
体操効果が数字で実感できます!



お誘い合わせのうえ、お気軽に  
ご参加下さい!



社会福祉法人大山町社会福祉協議会

〒689-3332

鳥取県西伯郡大山町末長503



デイサービスだいせん

電話 : (0859) 39-5040

担当者: 塚田美貴子