

高崎市主催

みんなで楽しく体を動かそう！

健康屋「和い輪い」

に参加してみませんか！



「長い距離を歩けなくなった・・・」「よくつまづくなあ」と感じることはありませんか？
いつまでも若々しくいたい、楽しく元気に生活したいと思っている方、オススメです！

- 会場 : 片岡長寿センター
〈高崎市石原町 3892 番地 2〉
 - 対象 : 高崎市に在住の65歳以上の方
 - 定員 : 15人程度 (先着順)
 - 参加費 : 無料
 - 日程 : 全13回 (下記の表のとおり)
 - 時間 : 午後1時30分～午後3時
- *運営は高崎市が「高齢者あんしんセンターホピ園」に委託して行います。



【開催日程】令和元年度：毎週火曜日・13回コース

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
9月10日	9月17日	9月24日	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	1月17日 (1か月後の確認)	

※開催日程は都合により変更になる場合があります。



☆健康屋「和い輪い」の内容についての問い合わせ・申込み先☆

高齢者あんしんセンターホピ園 (電話：027-324-8844)

※教室開始前に、高齢者あんしんセンターの職員が自宅を訪問し、体の様子などをお聞きします。

申込み締切：8月23日

裏面もご覧ください！



教室の様子をお知らせします！！



みなさん楽しそうに参加していますね。

膝や腰の痛みを良くするストレッチ、みんなで協力するレクリエーション、音楽に合わせた筋力トレーニングなどで、ますます元気に！

長い期間続けられるかな？と心配していた人たちも、笑顔で通って元気になっています！

ストレッチ



腕の筋力体操



昨年の参加者の声より

「立ちすわりが楽になった。」

「痛みがなくなった。」

「友達ができた。」

「笑顔が増えたねといわれた。」

「みんなで運動するから続けられた。」

など



嬉しい声が続々と！



あなたの参加を
お待ちしております♪