

いきいきルームを利用しませんか

保健福祉センターに、運動器具を利用して健康づくりができる施設「いきいきルーム」があるのをご存知ですか？専属の健康運動指導士が目標に合わせたトレーニングメニューを提案しますので、ぜひご利用ください。

●**場所** 保健福祉センター

●**開館時間**

●月・水・金曜日

正午～午後5時

●火・木曜日

正午～午後8時

●土曜日

午前9時～午前11時

正午～午後5時

●**利用できる人**

橋本市内に在住または在勤

している18歳以上の人で、

医師から運動を止められて

いない人

●**利用料**

1回200円（利用時間は

2時間以内）

●**持ち物**

室内用運動靴、飲み物、タ

オル、動きやすい服装

●**初回講習会について**

初めていきいきルームを利用

する人は、初回講習会を

お申込みください。定員は

各回2人です。

●月・木・土曜日

午後1時30分～午後3時

●金曜日

午後3時30分～午後5時

●**申込み・問合せ**

いきいきルーム

☎33-7277



男性向け教室・体験会

フレイル予防において「社会参加をすること」は重要ですが、特に男性は退職した後、社会参加の機会が減りやすいといわれています。

男の家事教室を開催しました

全5回で、掃除や洗濯・調理などの家事を学びました。家事を通して頭や身体を動かすことで、認知症予防にもつながります。生活の質の向上はもちろん、習得した知識を地域でのボランティア活動などに繋げていただければと思います。



メンズヨガ体験会参加者を募集します

初心者向けのメンズヨガ体験会です。身体が硬い人でも大丈夫！電話または申込みフォーム（左の二次元コード）からお申込みください。

●**日時**

4月2日(水)

午後1時30分～午後3時

●**場所** 保健福祉センター

●**定員** 先着15人

●**申込み開始**

3月5日(水)午前9時から

●**申込み・問合せ**

いきいき健康課 高齢福祉

係 ☎33-3705



新しい通いの場ができました

いきいきクラブさんくす伏原

平成会館で、合唱やいきいき百歳体操、ボッチャなどを行っています。

●**実施日時**

毎週木曜日 午前9時30分～正午

●**場所** 高野口町伏原529



100歳おめでとうございます

松岡アサエさん（吉原）	大正13年12月生まれ
梅谷トシコさん（高野口町名古屋）	大正13年12月生まれ
奥本キヨ子さん（岸上）	大正13年12月生まれ
新口ツネ子さん（高野口町嵯峨谷）	大正14年1月生まれ
溝畑薫子さん（東家）	大正14年1月生まれ
濱川幸野さん（柿の木坂）	大正14年1月生まれ
井上和枝さん（城山台）	大正14年1月生まれ
北森千代子さん（御幸辻）	大正14年1月生まれ

アンチエイジング教室

以前と比べて体力が少し落ちた、体力が落ちて運動を始める自信がないという人を対象に、いきいきルームで教室を実施しています。

●**対象**

介護予防・日常生活支援

総合事業対象者、要支援

1、要支援2の人など

※通所系サービスを利用

している人は対象外

●**日時**

週1回（3カ月）月・水

曜 午前9時～午前11時

●**費用** 1回200円

●**申込み・問合せ**

いきいき健康課 高齢福

祉係 ☎33-3705



いきいきルーム
スタッフより



グループでのエクササイズも実施しています。ボールやチューブを使ったものや、全身の筋肉をゆっくり伸ばすストレッチなどのメニューがあります。

