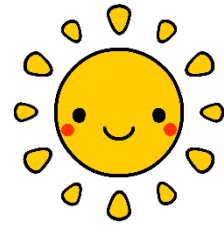


ぴんぴんキラリ!



いきいき健康教室



いつまでも元気で、**ぴんぴんキラリ!**と輝いていたい、そんなシニアの方々のための認知症予防教室『ぴんぴんキラリ!いきいき健康教室』を、今年も開講します!

軽い運動ですので体力に自信がない方もぜひ、この機会に参加してみませんか?

【対象】 65歳以上の町民(定員20名)
・立って軽い運動ができる方 ・認知症の診断を受けていない方

【開催日】 平成29年5月11日~2月22日までの10か月間 **毎週木曜日**
※全38回 詳しい日程は受講者に直接お知らせします

【時間】 9:30~11:00 (9:00~受付)

【場所】 羅臼町民体育館アリーナ(内容によって変更もあります)

【参加料】 1か月 500円 (一括納入の方は4,500円)
※らいず会員の方は1か月2ポイントつきます

1か月分お得!

【内容】 ウォーキング・ステップ運動などの**有酸素運動**や、脳・神経系を刺激する**コーディネーション運動**、ゲーム感覚で楽しめる運動などを通して、加齢とともに心配される**認知症**を始め脳血管疾患や、ロコモティブシンドロームを予防し、いつまでも**ぴんぴんキラリ!**と輝いて生活していくことを目指します。

また、診療所の理学療法士の先生に**一人ひとりにあった運動プログラム**を指導していただいたり、自宅で取り組める運動の紹介や、保健師による健康・栄養指導なども行ってまいります。

28年度 受講者の声

ぴんキラのおかげで元気になり
とてもありがたいです。



家にこもってばかりいると、認知症にならないかと心配だったので、予防のために参加しました。運動が苦手な私にもできる簡単な運動だったので、来年も参加したいです。

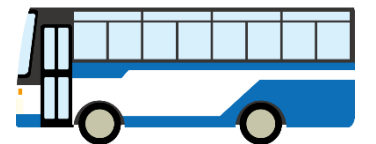


1人で運動するより、沢山の方と運動することが楽しいです。



《バスで通うこともできますよ!》

【来る時】	植別橋発	8:25	—	富士見町着	8:50
	岩見橋詰発	8:30	—	富士見町着	8:50
【帰る時】	富士見町発	12:46	—	植別橋着	13:12
	富士見町発	13:01	—	岩見橋詰着	13:25



※ 11:00に教室が終了した後は、体育館の1階会議室をご利用いただけますので、バスの時間まで、お昼ご飯を食べて頂いたり、おしゃべりを楽しんで頂くこともできますよ。

お申し込みはこちら



受講希望者は**4月21日(金) 17:30まで**にらいず事務局(87-2408)にお電話でお申し込みください。

その際、簡単な聞き取りをさせて頂き、最終的な入会手続きについて説明させて頂きます。**NPO 法人羅臼スポーツクラブらいず**

