

# いきいき筋肉体操教室

町内在住の65歳以上の方を対象に、“いきいき筋肉体操教室”を開催いたします。

新型コロナウイルス感染症対策の為、全国的に、基本的な感染対策の徹底が求められています。一方で、感染対策の徹底が閉じこもりの生活となり、歩行機能の低下、認知症の発症する懸念が高まっているとも言われています。感染対策を講じたうえで、いつまでも健康で自分らしい暮らしが出来る様、自宅でも出来る体操を学んでみませんか？



【対象者】 上富良野町在住の65歳以上の方。

【内容】 ①足開き体操（お腹の引き締め） ②おじぎ体操（腰痛予防・改善）  
③座り立ち体操（転倒予防）など

【定員】 20名（先着順）

【日時】

令和4年11月1日（火）8日（火）15日（火）22日（火）29日（火）

（それぞれ13:30～15:00 ※22日のみ10:00～11:30） 計5回開催

【場所】 保健福祉総合センターかみん 2F 研修室

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、飲み物、マスク

【実施（委託）事業者】 シンコースポーツ（株）

【申込み締切日】 令和4年10月21日（金）17:15まで

【申込み先】 上富良野町保健福祉課 地域包括支援センター

☎45-6533

感染対策について

- ・風邪症状がある方、感染の不安がある方の参加はご遠慮ください。
- ・感染対策の徹底をお願いします。  
（密を避ける、手指消毒、検温、マスクの着用、水分補給以外の飲食禁止）