

65歳以上の西区民5人以上で、月2回以上活動しているグループ限定！

要予約

# よかトレ出前講座 参加グループ 大募集！



いつまでも元気で過ごすためには、日ごろから介護状態にならないように身体を動かすことが大切です！「よかトレ」を活動の中に取り入れませんか？

よかトレとは

かんたん  
体操

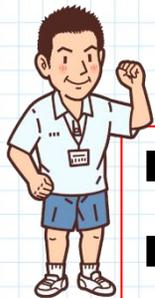
足元気  
体操

ラジオ体操  
第一

祝いめでた  
体操

黒田節  
体操

など、健康づくり・介護予防にオススメの体操



■日時：日程調整いたします（先着順）。15分～60分程度。

■内容：運動指導士による「よかトレ」の紹介

■「よかトレ」を継続して、「よかトレ実践ステーション（裏面参照）」へ登録されると、年1回、体力測定や運動実技指導が受けられます。また、よかトレDVDや記念品の贈呈もあります♪

お問い合わせ

西区地域保健福祉課 担当竹林・筑地・嘉藤

電話092-895-7080 FAX092-891-9894

