

## ②グループでの体操体験

①で学んだ体操の復習と、レクリエーション要素を含んだ体操を紹介します。また、サロンや町内会などグループで行うときのポイントもお伝えします。



## ③レクリエーション中心

サロンや町内会などでも行える、身近な日用品を使った、お金をかけずに楽しめるレクリエーションを紹介します。



参加者全員に  
かるやか体操  
のマニュアル  
を、一式差し  
上げます。



## 〈かるやか教室〉

～最近立ち座りがつらかったり、食事のバランスや口の渇きが気になったりしませんか？～

かるやか教室では体操だけでなく、理学療法士による体力測定や、管理栄養士・歯科衛生士の講義も行っています。ぜひご参加ください。

- ▶対象 65歳以上で軽い運動ができる方
- ▶会場・日時  
若草つどいセンター：9月15日(火)、10月6日(火)、10月20日(火)…13時30分～15時30分  
老人福祉センター：9月8日(火)、9月29日(火)、10月13日(火)、10月27日(火)…10時～12時
- ▶定員 各会場20人
- ▶持ち物 タオル（体操で使います）、飲み物、動きやすい服装、上靴（若草つどいセンターのみ）



## 〈出張かるやか教室〉

～サロン活動・老人クラブ・町内会などの活動でお困りではないですか？～

理学療法士や保健師が、皆さんの集まりに伺い、体操や健康講話、レクリエーションなどを行います。

毎年呼んでくださるグループも数多くあります。



- ▶対象 サロン、老人クラブ、町内会、サークル活動などのグループ
- ▶時間 30分～2時間程度
- ▶内容(例) 健康講話（熱中症予防・インフルエンザ予防など）、血圧測定・健康チェック、かるやか体操、指体操、リズム体操、レクリエーションなど

※時間・場所・内容などは、お気軽にご相談ください。

▶申し込み・問い合わせ 高齢・介護グループ (☎**05720**)