

目指せ  
若返り♪

# 若返り体操

～生き生きとした身体を目指しましょう～

## 見込める効果

- ・持久力、筋力、柔軟性の向上
- ・歩行困難の予防
- ・筋肉や、脳の刺激で血行改善
- ・認知症予防の効果
- ・ストレッチによる怪我予防
- ・反射神経向上



若返り体操をして  
元気を保とう！！



コロナ禍で外出する機会が減り、体力の低下は感じていませんか？  
今回は「若返り体操」をテーマに福祉講座を開催いたします。  
「若返り体操」を行い、身体も心も元気を保ちましょう！！

日時：7月12日(火)13時30分～15時00分(受付開始13時15分)

場所：わろうべの里 わろうびんぐホール

内容：①立ち座りの体操

②ボールを使った体操(ボールはプレゼントします)

講師：澤谷 良子氏 主催：四中地区社会福祉協議会 地域交流部会(福祉講座)

申込先：四中地区社会福祉協議会 事務局 ※参加無料 定員70名

電話：043-422-2945/070-1537-5827

※動きやすい服装でご参加ください。

※水分は各自ご持参ください。

※感染症予防の為、マスク着用、ご自宅で検温の実施にご協力ください。