



足腰らくらく教室



	日 程	時 間	曜 日
1	平成25年10月 4日	14:00~16:00	金
2	10月11日	14:00~15:30	
3	10月18日	14:00~15:30	
4	10月25日	14:00~15:30	
5	11月 1日	14:00~15:30	
6	11月 8日	14:00~15:30	
7	11月15日	14:00~15:30	
8	11月22日	14:00~15:30	
9	11月29日	14:00~15:30	
10	12月 6日	14:00~15:30	
11	12月13日	14:00~16:00	
12	12月20日	14:00~15:30	

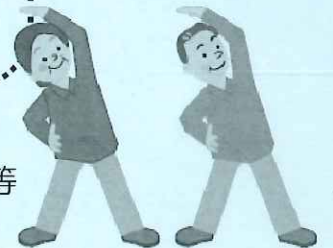
※1回目と11回目に、体力測定を行うため、終了時間が30分延長します。

【対 象】 65歳以上で、次のうち2つ以上に当てはまり、全ての日程に参加できる人
 ※医師から運動制限の指示のある人、要支援・要介護認定を受けている人を
 除きます

チェック項目

- 手すりや壁を持たずに階段の昇降が難しい。
- いすに座った状態から、何かをつかまないと立ち上がりにくい。
- 手すりや壁を持たずに階段の昇降が難しい。
- 15分程度、続けて歩くのが難しい。
- この一年間に転んだことがある。
- 転倒に対する不安が大きい。

裏面に地図
 があります



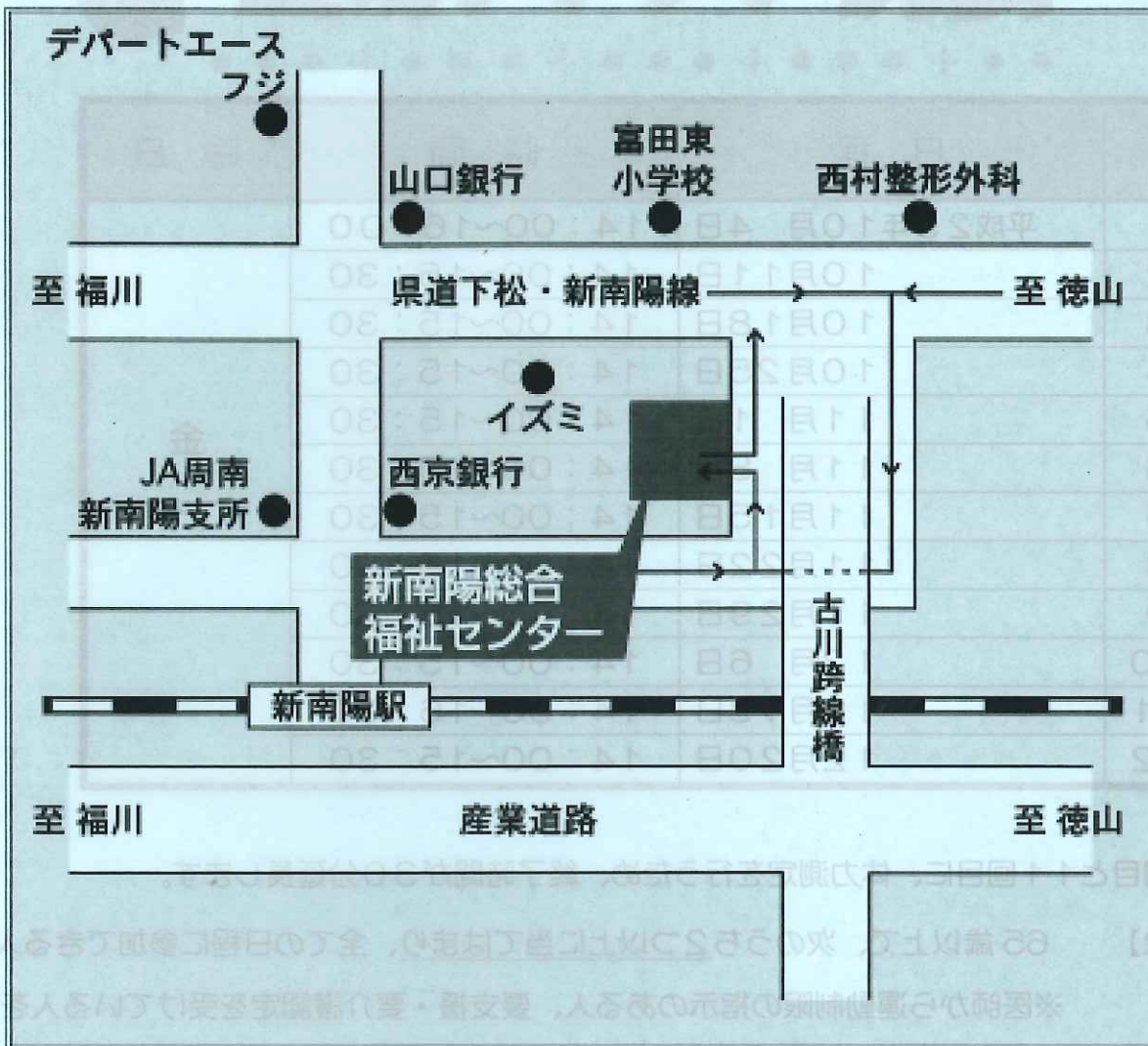
【場 所】 新南陽総合福祉センター 3階（エレベーターあり）

【内 容】 簡単エクササイズ、ボール運動、脳トレ、ストレッチ等

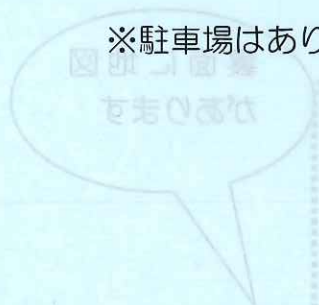
【講 師】 スポーツクラブ ルネサンス徳山 スタッフ

【問合せ先】 高齢者支援課 介護予防担当 坂本 TEL 22-8462

【地 図】



※駐車場はありますが、台数に限りがありますのでお早めにお越しください。



（内容）
 新南陽総合福祉センター
 西京銀行
 イズミ
 JA周南 新南陽支所
 山口銀行
 富田東小学校
 西村整形外科
 デパートエース フジ
 古川跨線橋
 産業道路
 新南陽駅