

自分のため、家族のため、友人・知人のために長く元気でいるためのコツを学ぼう!

長いきいき★フェスタ

みんなで行こう
健康第一!

元気うちから
はじめよう

いつまでも
元気でいるために

内容盛りだくさん!
気になるものに参加しよう



11/23 (木・祝) 10:00 ~ 16:00 **参加無料**

申込み不要!だれでも気軽に参加OK!

カラダ健康講座

- リフレッシュ体操講座
- 脳カツ!講座
- しっかり上半身トレーニング講座
- ばっちり下半身トレーニング講座



申込み不要!今の自分を知ろう!!

みんなの健康測定会

- 骨健康度測定
- 血管年齢測定
- 脳年齢測定
- 野菜の充足度チェック
- ヘモグロビン測定
- 相談ブースなど

最近何だか体力落ちた感じがして...

こんな運動してみてもいいかですか?



会場

市民活動センター プラッツ

住所:府中市宮町1-100 ル・シーニュ5階・6階

問合せ 申込み

いきいきプラザ(介護予防推進センター)




TEL:042-330-2010 (9時~18時)

FAX:042-330-2016

住所:府中市分梅町1-31



長いいき★フェスタ スケジュール

5階 バルト ホール	●チェアヨガ ※ネット申込み可能	いきいきのみ 申込み可能	9時45分～10時30分	イスを使って誰でも簡単に参加できます 心身共にリラックスできるプログラム	
	●簡単!エアロビクス ※ネット申込み可能		11時15分～12時	初心者向けプログラム! みんな楽しく動いてみませんか?	
	●大人も子どもも一緒に歌って動いて楽しもう	12時30分～13時15分	3歳以上の子どもと大人対象です リトミックと音楽レクリエーションを楽しもう!		
	みんなの健康測定会	14時～16時 (最終入場15時45分)	骨健康度測定・血管年齢・脳年齢測定・握力・ 野菜の充足度チェック・ヘモグロビン測定など		
6階 第一 会議室	姿勢測定&脳年齢測定		10時～11時45分 (最終入場11時30分)	姿勢の歪みを映像解析&記憶力と処理能力の 測定をし脳の健康度をチェック!	
	リフレッシュ体操講座		①13時～13時15分 ②15時30分～15時45分	気持ちよく体を動かしてみんなでリフレッシュ!	
	脳カツ!講座		①13時30分～13時45分 ②14時～14時15分	認知機能低下予防の体操を行います! できないことが脳の刺激?!	
	しっかり上半身 トレーニング講座		14時30分～14時45分	猫背予防、肩こり予防につながる。 自宅でも継続できる簡単トレーニング!	
	ばっちり下半身 トレーニング講座		15時～15時15分	いつまでも自分の足で歩けるように! 足回りの筋力UPにつながるトレーニング!	
6階 第二 会議室	★筋力トレーニングと ストレッチ	いきいきのみ 申込み可能	10時15分～11時15分	しっかり筋力トレーニング! ゆったりストレッチで元気な体に!	
	★骨に刺激を与える 体操とストレッチ		11時45分～12時45分	骨粗しょう症予防の体操を一緒にチャレンジ!	
	★気功とちょっぴり 太極拳のすすめ		13時15分～14時15分	初心者大歓迎!太極拳で健康な体をつくろう!	
6階 第三 会議室	★昔のラジオ体操と エアロビクス	いきいきのみ 申込み可能	10時30分～11時30分	音楽に合わせながら一緒に体を動かそう!	
	★体と脳の健康体操		12時～13時	頭を使うレクリエーションやトレーニングで 体を鍛えて目指せ健康!!	
	絵本の読み聞かせ		①13時30分～14時 ②14時30分～15時	自主グループ①「にじいろクレヨン」 ②「童夢(ドーム)」による読み聞かせ	
6階 料理室	栄養たっぷり ソイスティック&ソイミルク		①11時～ ②12時～ ③13時～ ④14時～	自主グループ「ニコニコキッチン」による試食会 各回100食(先着順)無くなり次第終了です!	

●マークがついている講座は事前申込み制

★マークがついている講座は事前申込み制

11月2日(木)9時～申込み開始

★は運動普及員(介護予防ボランティア)による講座です

【事前申込み方法について】

ネット申込み：チェアヨガ、簡単!エアロビクスのみ上記二次元コードより

電話申込み：042-330-2010(9時～18時)へ

来館申込み：いきいきプラザ(府中市分梅町1-31)4階事務所へ

