

わ く わ く す こ や か 体 操



呼びかけ隊

・・・愛着ある地元でいつまでも元気に過ごそう！・・・

体力づくりには日頃の運動習慣が大切です。楽しみながら体操を続けられるよう、ご近所の知り合いを誘ってみんなで体操するのが習慣化させる秘訣です。

体操の自主グループを立ち上げたい、興味があるけれど、どうすればいいのかわからない等考えている方はいらっしゃいませんか？「体操の時にどんな声掛けをしたらよい？」

「どうやって立ち上げるの？」等の疑問や不安を解消するために、「わくわくすこやか体操呼びかけ隊」講座を開催いたします。



ぜひ“呼びかけ隊”の仲間になりませんか！お待ちしております！！

【日時】 令和6年10月4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)
14時～15時半（全4日間で1コース） 受付開始 13時半

【内容】 ①リハビリ専門職によるわくわくすこやか体操の指導
②自主グループ立ち上げに必要なノウハウ



【講師】 理学療法士（東久留米市リハビリテーション協議会）

【場所】 市民プラザホール 東久留米市役所1階

【定員】 25名（先着順）

【対象者】 おおむね65歳以上で全日程出席可能な方

【申込期間】 9月2日(月)から 【受付時間】 9時から

【申込窓口】 東久留米市介護福祉課 地域ケア係

☎470-7777 内線2501～2503

