

歩くのが楽でない、膝が痛いなどをお悩みの方向け！

足腰らくらく運動クラブ

参加者募集！

筋力低下

転倒骨折・関節疾患

寝たきり
要介護

段差をこえるのが大変、
歩くとすぐに疲れる、
など



何もなくてもつまづく、
膝が痛くなってきた、
など

このような悩みは筋力低下のサインかも！？

専門スタッフと運動し、筋力アップに挑戦しよう！！

リハビリ専門家と足腰や関節の悩みを相談

マシンやボールなどの運動で、
膝や腰の痛みが軽く、楽になった！

☆期 間☆

1月～3月の毎週水曜日（全12回）

午後1時～3時30分 ※第1回目は1月8日（水）

☆会 場☆

尾花沢市老人福祉センター東光館・トレーニング室

☆内 容☆

健康運動指導士・看護師・理学療法士による筋力トレーニング

☆対象者☆

65歳以上の市民の方で、足腰に不安を感じている方

☆定 員☆

10名（申し込み多数の場合は抽選となります）

☆参加料☆

2,000円（全12回分として）

☆その他☆

自宅付近から会場までの送迎付き（希望者）

☆申込〆切☆

12月6日（金）まで、電話にてお申し込みください。

☆申込先☆

福祉課介護福祉係 電話22-1111

※お申込みの際、できるだけ参加を希望されるご本人様にご連絡ください。

※「はつらつ元気塾」「足腰らくらく運動クラブ」「あたまスッキリ笑顔クラブ」のお申込みは、ひとり1教室までとなります。