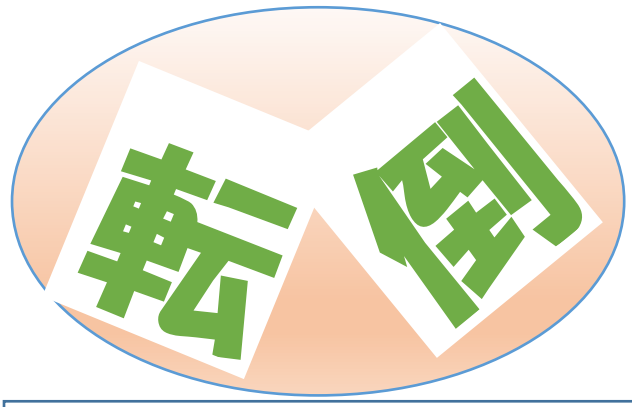
# 4月からプロが教える




# 予防体操教室を始めます！

**転倒の無い生活を目指して！**

プロの講師が毎週1回教える教室に参加して、年3回の体力測定をします。
ご自身のトレーニング効果を歩行能力・全身筋力・静的バランス感覚の3つの項目より評価をします。基本椅子に座った体操です。
皆様のご参加をお待ちしております。

日時：H29年4月7日～H30年3月23日（通年）

毎週金曜日10時～11時30分　（5週目はお休み）

場所：地下1階の介護者教室（6回分のみ大学習室）

講師：三浦　恵美子氏　（介護予防運動指導員）

定員：20名程度　参加料：無料

対象：ケアハウスの入居者

事業の流れ：
①体操前に血圧測定をして記録
②体操
③途中、水分補給等で休憩
④体操
⑤体操後に血圧測定をして記録

持ち物等：水分補給用の飲料水　タオル　運動しやすい服装と靴

申込み期間：2月20日～27日　※申込者多数の場合は抽選

参加者決定は3月3日4階のスタッフにお聞き下さい。

※毎回、事業開始準備と後片付けをお手伝いしていただける方募集しております。

※事業等について、ご不明な点は森までご相談ください。

ケアハウスせせらぎ　担当　森