

# はすぴい元気体操の参加者募集

はすぴい元気体操は、筋力アップ効果が認められている重りを使った体操です。健康づくりのために参加してみませんか。グループによって活動している曜日や時間が異なりますので、詳細はお問い合わせください。



## グループ

黒浜地区：グリーンタウン、桜台、長崎第三、椿山、西新宿 2・3 丁目、岡の島、西新宿 4・5 丁目、桜ヶ丘、南新宿、西城、城

蓮田地区：馬込第二、駅前団地、下町、末広、見沼町、御前橋、蓮田茶の友会、綾瀬、桑原第一  
閩戸・貝塚・平野地区：平野団地、中閩戸、上閩戸、大陸団地、井沼、根金大山、根金、下閩戸、駒崎、高虫

## 対象

市内在住のおおむね 65 歳以上で、医師から運動制限を受けていないかた  
※グループによって、要件が異なることがあります。

## 申込み・問合せ

黒浜地区：在宅医療介護課医療介護連携担当 ☎768-3111 (内線)196  
蓮田地区：蓮田地域包括支援センター ☎764-5115  
閩戸・貝塚・平野地区：閩戸・平野地域包括支援センター ☎766-0022



# はすぴいスマイルフィット養成講座(全8回)の参加者募集

介護予防に効果のあるはすぴい元気体操を学びます。修了後は、「はすぴいスマイルフィット」として、「はすぴい元気体操」など介護予防・健康づくりのボランティア活動に参加できます。

## 日時

10月5日(木)、10月11日～11月22日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分  
※10月25日(水)は午前10時～正午。

## 場所

図書館2階 ※11月1日(水)は、市役所303～305会議室

## 対象

全8回のうち6回以上参加可能な市内在住のおおむね40歳以上のかたで、修了後、はすぴい元気体操にボランティアとして月1回以上活動できるかた

## 定員

30人

## 費用

350円 ※ボランティア保険料(希望者)。

## 持ち物

筆記用具、飲み物

## 申込み・問合せ

9月22日(金)までに、電話または窓口で在宅医療介護課医療介護連携担当(内線)196へ



## ≫ 自宅でできる介護予防 ～介護予防冊子とDVDを配布しています～

フレイル(心身の機能が衰えた状態)を予防し、介護が必要となる状態を避けるため、日常生活の中で取り入れられるひと工夫をまとめた冊子と、自宅で取り組むことができる介護予防体操(はすぴい元気体操等)のDVDを配布しています。ご希望のかたは、問合せ先まで事前にご連絡ください。

## 配布場所

在宅医療介護課

## 対象

市内在住で介護予防に興味があるかた

## 問合せ

在宅医療介護課医療介護連携担当(内線)196

