

はすぴい元気体操体験会のお知らせ

「はすぴい元気体操」は、おもりを使った簡単な介護予防体操です。
筋力アップや体力アップに効果があります。お気軽にご参加ください。
皆様のご参加をお待ちしています。

～ 体操と地域のふれあいで みんな 元気に ～

日にち	時間	場所	定員	申込み 開始日
5月27日(火)	10時～12時	市役所 (303～305会議室)	40人	4月14日(月)
6月30日(月)	13時～15時	保健センター	30人	5月15日(木)
7月18日(金)	10時～12時	ハストピア (多目的ルーム)	30人	6月12日(木)
9月10日(水)	13時30分 ～15時30分	図書館 (視聴覚ホール)	25人	8月14日(木)

【対象】65歳以上の蓮田市在住のかたで、医師より運動制限のないかた
市内で開催されているはすぴい元気体操に参加していないかた

【内容】理学療法士が講座を行います
・はすぴい元気体操の効果説明
・はすぴい元気体操（重鎮バンドを使用した体操、ストレッチ体操）の実施

【費用】無料

【申込み方法】長寿支援課に電話、もしくは窓口で申し込み。
定員になり次第、受付終了

【問い合わせ】
蓮田市長寿支援課 地域支援担当
Tel 048-768-3111（内線197）

