

健康作りに！

# いきいきヘルス体操教室

腰の痛みを予防したい…。 転ぶのが心配…。  
もう少し体力を向上させたい…。

そんな方に、いきいきヘルス体操！！

シルバーリハビリ体操指導士がお教えします！！

**日 時：毎週 木曜日 午後1時30分～午後2時30分**

**場 所：文化福祉会館まいん 1階 観光交流ホール**  
※天候及び新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる場合があります。

**内 容：いきいきヘルス体操 ・ いっぱつ体操 ・ 嚥下体操**  
(椅子や床に座って行う体操・寝て行う体操・立って行う体操等)

**服 装：運動しやすい服装**

**参加費：無料**

**その他：健康づくりポイント事業の対象です。**

## ご協力をお願いいたします！！

体操に安全に参加していただくため以下に該当する場合は、参加をお断りすることがあります。

また、受付名簿の記載（氏名・電話番号・体温等）や会場では椅子と椅子の間隔を空ける等の対応を行います。新型コロナウイルス感染症の予防のために行いますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

- 体温が 37.5℃ 以上ある。
- 咳やくしゃみが出る。
- 息苦しさがある。
- 体調がすぐれない。
- 味覚・嗅覚に異常がある。
- マスクを着用していない（マスクは不織布または布製）。
- 体操参加中に、体調が悪くなった。
- 家族に上記の症状がある。



### お問い合わせ

大子町社会福祉協議会

電話：0295-72-2005

場所：久慈郡大子町大子722-1

大子町文化福祉会館「まいん」内