

あなたも運動を始めませんか



健康づくり・明るいまちづくり

愛媛医療生活協同組合 泉川ブロック中大支部

# 男の体操教室のご案内

「老化は足から始まる」とよく言われるように、加齢とともに、下肢の筋力が低下します。

立つ・歩くなど移動する能力が低下すると、「閉じこもりがち」になり、認知症や要介護状態になる可能性が高まります。運動を定期的に続けることによって、これらを予防するとともに、転倒防止や生活習慣病の改善にも役立ちます。中大支部では、特に男性が参加しやすく安全で効果的な運動を地域に広げるために「**男の体操教室**」を行っています。運動習慣を身につけるきっかけになればと思います。男女問わず、みなさんのご参加をお待ちしています。



**とき：毎月 第2週と第4週の木曜日**

**時間：10時～11時頃**

**ところ：大生院公民館**

**費用：無料**



**内容：ストレッチ体操・筋力強化運動・各種ウォークなど**

**講師：末田真志（元健康運動指導士）**

ご興味のある方はぜひ見学・体験ください。直接、会場に来て下さればOKです。上履きは忘れずにお持ちください。

\* 申込書はお近く運営委員か事務局まで

お申込・お問合せ先：

泉川診療所 TEL41-6110

.....きりとり.....

**中大支部 シニア体操教室 参加申込書**

氏名： TEL： - -

住所： 市 町

生年月日：昭和 年 月 日（ 歳）

