

社会福祉協議会

2月 主催行事のご案内

ふまねっと教室 今月はおやすみします。

ふまねっと運動は、あみを踏まないように注意してゆっくり歩く運動です。

注意、集中、記憶や歩行バランスを改善して転倒を予防する効果があります。

いきいき健康教室 新年度新規会員 受付中です。

活動量計を貸与し、体に負担の少ないウォーキングを日々の習慣にした上で、加齢による筋力や活動能力の低下を防ぎ、健康(基礎体力づくり)に役立つ活動をしています。

【主な活動】

- ・計測会(血圧や体組成の計測、歩行記録の回収)
- ・健康サロン(健康や困りごとに関する勉強会等)
- ・運動教室(脳トレを兼ねた体操・レク等)
- ・体力測定・健康相談会・バス遠足など・・・

尚、ウォーキングに自信の無い方も計測会員として活動に参加できます。

活動は毎週金曜日、会場は奇数週が綺羅乃湯、偶数週が町民センター 時間は13:30～15:30。

体験入会受付中、事前に担当者へご連絡下さい。

☆ 体調に不安のある方は参加をご遠慮願います ☆

【問合せ】社会福祉法人 二セコ町社会福祉協議会
担当 滝下 ☎0136-44-2234