

○ゲームを楽しみながら身体を動かしましょう！！  
 ※参加は無料です！ふるってご応募ください！



## 体力向上プログラム

# 転ばぬ先の元気づくり！！



今年からプログラムが変わります！！

- ・ゲームを通して楽しみながら元気な身体を作ります！
- ・お口や足の手入れの大切さを簡単に学びます！！
- ・バランスのとれた食生活の大切さを学びます！
- ・現在の生き生き度や暮らしぶりをチェックします！



- 【会場】 東山田地域ケアプラザ  
 【時間】 10:00～11:30  
 【定員】 20名  
 【対象者】 65歳以上で介護保険サービスを利用されていない方  
 (できるだけ5回ともご参加をおねがいします)  
 【申込み期間】 平成23年 9月 1日～  
 【申込み方法】 下記まで電話にてお申し込みください。  
 東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
 Tel 045-590-3788 担当：平田・西澤・辻本

応募者多数の  
 場合は、  
 抽選にて決定

< 講師紹介 >  
 ・横浜市体育協会  
 所属の講師の皆様

※室内ペタンクってな～に??  
 3人以上でチームを組み、  
 2チームで競います。  
 目標球に向かい球を投げ、相手より  
 目標球にどれだけ近づけること  
 が出来るかを競うスポーツです。

- |     |           |  |
|-----|-----------|--|
| 1回目 | 11月10日(木) | ・足・お口の手入れ<br>・栄養について<br>・運動の必要性を知る<br>・暮らしぶりチェック<br>・アンケート |
| 2回目 | 11月17日(木) | ・レクリエーションと運動<br>・身体を使ったゲームの実際                              |
| 3回目 | 11月24日(木) | ・ゲームと運動(室内ペタンク)  |
| 4回目 | 12月 1日(木) | ・ゲームと運動(室内ペタンク)  |
| 5回目 | 12月 8日(木) | ・ゲームと運動(室内ペタンク)<br>・楽しく続ける運動<br>・おさらい ・アンケート               |