

## ④健康運動教室からのお知らせ

長岡市委託事業(予定)

# 長岡市 高齢者筋力向上 トレーニング 事業

筋力アップに手遅れはない！  
眠った筋力を目覚めさせるトレーニングができる！！

運動機器による筋力向上トレーニングを運動専門のスタッフが個々人に合わせ指導いたします。  
これまで運動をされたことのない方や膝や腰に痛みのある方でも安心して行なえます。

参加費	250 円/回
期 間	週 2 回 3 ヶ月
対象者	長岡市に住所を有し、チェックリストで 体力の低下が認められた人
持ち物	内履き・タオル・飲み物

※次の質問の答えが「はい」となる方、お気軽にご相談ください。

- ◆階段は手すりや壁をつたって昇っている。
- ◆椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がる。
- ◆15 分位続けて歩けない。
- ◆この 1 年間に転んだことがある。
- ◆転倒に対する不安が大きい。

日程等の詳細は来月号のすこやか  
スマイルにてお知らせいたします。  
ご興味のある方は下記までご連絡  
下さい。

無料送迎あり



送迎地域

四郎丸わいが家からおよそ 10 分  
圏内。詳細はお問い合わせ下さい。

☎お問い合わせ

【実施事業所】ながおか医療生活協同組合(長岡市前田 1-6-7)

TEL 0258-39-2882 担当：木村・本間