

地域住民の
集いの場

ゆったりロコモ

伊奈町で推奨している介護予防体操『ロコラジ体操』を取り入れた地域住民集いの場を介護老人保健施設一心館の一角を提供いただき、7月より活動を開始します。

『ロコラジ体操』は主に下半身に効くロコモ体操と、全身に効くラジオ体操のことで、誰にでも無理なくできる体操です。転倒予防や筋力低下予防、健康維持に効果大！

体操で身体を動かしたあとは、一緒に楽しめるレクリエーションや脳トレもご用意しております。もちろん体操は強制ではなく、おしゃべりしてワイワイしたいという方も大歓迎！！

自由に来て、過ごして、お帰りいただける集いの場です。

**7月1日(月)
開始！！**

開催日時 : 毎週 月曜日 10:00~11:00 (祝日を除く)

※ 9:45 受付開始

※ ロコラジ体操は前半に行います

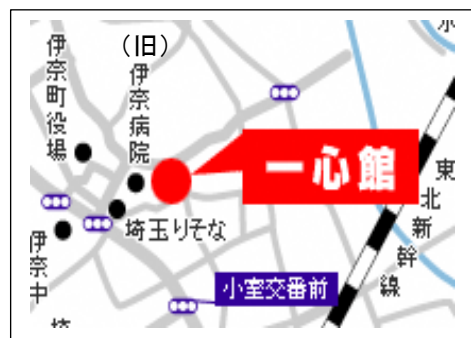
場所 : 介護老人保健施設 一心館 伊奈町小室 8113

対象者 : どなたでもご参加いただけます (年齢は問いません)

参加費 : 無料

【ご連絡】

- ① 会場までの送迎はございませんので、気をつけてお越しください。
- ② 体操をされる方は、動きやすい服装、運動しやすい靴でお越しください。
- ③ マスクの着用にご協力ください。
- ④ 飲み物は各自用意をしてください。(施設内に自動販売機はあります)



<町 HP>

※「ゆったりロコモ」は伊奈町が養成したロコラジ体操サポーターが運営しています。
参加される方の身体的な介助はしません。また、施設内でのケガ等についても一切責任を負いません。



<問合せ> 伊奈町いきいき長寿課 いきいき長寿係 048-721-2111 (代表) 内線 2126

伊奈町社会福祉協議会 第1層生活支援コーディネーター 048-722-9990