ますます元気いっぱい教室

ますます元気いっぱい教室では、運動を継続実施することで日常生活動作が改善され、ご自宅での【自身で行える運動】への支援も目的としております。
本教室では、運動器の向上を図るだけでなく、脳を活性化させる内容や元気に楽しく生活する方法などを総合的に学ぶことができます。
また、現在では一人で運動するより、複数人で運動を行う方が継続率が高く前向きな思考や、体力の維持増進に効果的だと立証されております。
まずは一度、参加してみませんか。

◎実施会場　大磯町立福祉センター　さざれ石　2階レクリエーション室
住所：中郡大磯町大磯1352－1　さざれ石

◎実施日　　令和5年9月7日・14日・21日・28日　　木曜日　全4回

◎フォロー教室実施日　　令和5年11月2日・9日　　木曜日　全2回

◎実施時間　午後2時00分～3時30分

◎定員　　15名（医師から運動を禁止されていない65歳以上の方）

◎申込方法　広報おおいそ8月号掲載

◎準備　<u>運動しやすい服装と靴でおこしください。</u>

★飲料水（ペットボトルや蓋つきの入れ物に入れてお持ちください）
★タオル（汗拭き用）
★めがね（アンケート記入・資料を見る際に必要な方）
★マスク着用
★検温、血圧（自宅で測定してからお越しください）
★筆記用具

◎参加費　　無料

【教室の問い合わせ・連絡先】
大磯町町民福祉部福祉課高齢福祉係　☎61-4100（内線302）
【欠席時の連絡先 】
㈲　ハイライフサポート　☎044-932-8277（平日9:00～17:00）