

# 生き活きパワーアップ教室

## 介護予防普及啓発事業

### ☆ 目的

長寿から元気で長生きへ

いつまでも生き活きと自立した生活を送ることを目的として有酸素運動や機器を用いた筋力トレーニングを行います。

☆ 対象者 65歳以上の元気な高齢者の方で軽度な運動ができる方。

☆ 定員 1回 20名 (先着順)

☆ 日時 毎週月) 午前9時30分～午前11時

毎週月) 午後1時30分～午後3時

毎週金) 午前9時30分～午前11時

のいずれかで1ヶ月の期間

☆ 場所 山形市総合福祉センター 1階

☆ 料金 無料

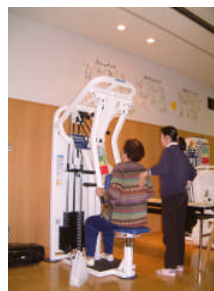
☆ 申込方法 毎月1日～10日までに翌月の受講生を募集します。(電話645-9231まで)

☆ 持ち物等 内ズック、飲料水、タオル、運動のできる服装

お待ちしています!



### 使用する トレーニングマシン



### プログラム

- 血圧測定
- ストレッチ体操
- トレーニングマシーンを  
用いての運動
- マットや椅子を使つての運動



- ★ 事前に健康調査票を記入していただき、健康状態の把握をさせていただきます。
- ★ 治療や服薬中の方はかかりつけ医の許可が必要になります。

社会福祉法人山形市社会福祉協議会  
山形市総合福祉センター通所型介護予防事業所  
〒990-0832 山形市城西町二丁目2番22号  
Tel.023 (645) 9072 FAX 023 (645) 9073