

参加者募集!!



健康マイレージ
対象事業です!

レッツ健康づくり

今年も毎年恒例のレッツ健康づくりを行います!
健康体操や笑いヨガを行い、楽しく体を動かして心身ともに元気になりま
しょう! どなたでも自由に参加できますので、**事前にお申し込みの上、
お気軽にご参加ください!**

日時: 10月9日(水) 16日(水) 23日(水) 15時~(約40分)

場所: 中央公園管理棟下 親水テッキ

10月9日 ロコモ体操

ロコモ体操とは、ロコモティブシンドロームを予防する運動で、運動に関係する器官「骨・関節・筋肉・神経」の機能が低下し歩けない、立ち上がれない状態を予防するための体操です!

10月23日 リハビリ体操

リハビリ体操とは、高齢者の老化に伴う身体能力の低下を予防したり、病気を抱えた方が介護状態になることを予防、または進行を遅らせるために行うストレッチやトレーニングなどの運動です。

10月16日 笑いヨガ

笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせることで、酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。みんなで笑っていると、おもしろくなくてもだんだん楽しくなってくること間違いなしです!

※参加費無料
※飲料水、帽子、タオル持参
※健康マイレージシール差し上げます
※雨天の際は、場所が変更となる場合があります



笑いヨガ



健康体操

※『レッツ健康づくり』は、社会福祉法人 いわき福祉作業療法士の先生方のご指導にて行います。

お問合せ: 福岡県営中央公園管理事務所 093-881-1449

ホームページ検索 『福岡県営中央公園』 <http://www.chuoukouen.com/>

