

地域の仲間やご近所の集まりの場などで

「元気！いばらき体操」を取り入れてみませんか？

この講座は、いつまでも元気に過ごすために、身近な場所での健康づくりに取り組むグループを応援する講座です！

## 「健康づくりに取り組む<sup>グループ</sup>仲間」応援講座

無料

Q.どのような講座ですか？

A.4回の連続講座で、「元気！いばらき体操」や健康づくりのポイントなどを、講義や運動実技を通して、楽しく具体的に伝授します。



Q.対象となるグループは？

A.仲間と一緒に健康づくりに取り組みたい、近所で体操したいと考えている地域の団体（自治会・老人クラブなど）や近所の仲よしグループなど。

Q.講座を受講するには？

A.このチラシ裏面の申込書を提出ください。  
講座は1回あたり60～90分程度を計4回実施します。  
どのような内容かを知りたい方は、別に実施する「はつらつ出張講座」を体験することをお勧めします。

Q.講座の受講後は？

A.自主的にグループで健康づくりを継続ください。  
（ご希望により市が作成の「元気！いばらきマップ」に掲載）  
はつらつ出張講座をお申込みいただければ、毎年継続したフォローアップ（年度内3回まで）を受けられます。



お問合せ・お申込み



シニアプラザいばらき はつらつ事業事務局 メール [plazaorange@road.ocn.ne.jp](mailto:plazaorange@road.ocn.ne.jp)  
火～金 13時～16時 Tel・Fax 072-633-7770  
長寿政策課 介護予防グループ Tel 072-620-1637