

はつらつ

出張講座

茨木市高齢者活動支援センター（シニアプラザいばらき）運営団体「シニアネットワークいばらき」

グループの活動を応援する
心強い6つのメニュー！

（元気！いばらき体操はメニューの中で随時実施します）

無料

年度内
3回まで

06

骨盤体操/
口腔機能向上で
「健幸華齢」～正しい姿勢から～
肩こり/腰痛/膝痛/
尿トラブルを改善
飲み込み力向上
脳力/体力活性を刺激

05

口腔栄養と
スクエアステップ
エクササイズわかりやすい口腔栄養の
講話、楽しい簡単リズム
体操・スクエアステップ
で認知機能の活性化

04

健康寿命を
のばしましょう！（ミニ健康講話、認知機能低
下予防、歌と身体ほぐし）
みんなで楽しく歌って
動いて、心も身体も
軽やかに

02

フレイルチェック
（指輪っかテスト・基本
チェックリスト・体力測定）あなたの元気をデータで確認！
めざそう100歳

03

ニュースポーツ

室内で行う高齢者向けの
身体と頭を使う簡単な
スポーツ。
ボッチャ、ディスコン、
輪投げ、ラダーゲッター、
バグゴなど

01

転倒予防・はつらつ体操

家でもできる転ばないための
筋トレ・ストレッチ
楽しいゲーム&リズム運動

対象者

65歳以上の方を含むおおむね10人以上の
市内団体・グループ（高齢者の家族の参加も可）

日時

月～土の10時～16時 60分から90分程度

場所

主催者側で会場（市内）の手配や準備

※特別警報、暴風・大雨警報時は中止
（午前の講座は7時・午後の講座は11時に決定）

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
火～金 午後1時～午後4時（不在時留守電対応）

TEL & FAX：072-633-7770

E-mail: plazaorange@road.ocn.ne.jp

シニアプラザいばらき
介護予防のHPはこちら⇒