

白庭台自治会会員の皆様へ

生駒市地域包括ケア推進課

白庭台自治会

生駒市地域型体操教室

のびのび体操教室

「 転ばぬ先の杖 」



概ね 65 歳以上の方を対象とした体操教室です。
転倒予防のための体操や、家でできる認知症予
防の体操です。

ちょっと体力に自信のなくなってきた方も座った
ままできます。いつからでも参加できます。

4 / 13・27	5 / 11・25	6 / 8・22	7 / 13・27	8 / 10・24	9 / 14・28
10 / 12・26	11 / 9・30	12 / 14・28	1 / 11・25	2 / 8・22	3 / 14・28

11 月のみ第 5 木曜日です！

- ・ 日時 毎月第 2・4 木曜日 午後 2 時 ~ 2 時 45 分
- ・ 場所 白庭台北集会所(北公園西隣り、角にポストあり)
- ・ 指導 第4木曜日 / 介護予防運動指導員 石橋 ^{よしえ} 美江 先生
第2木曜日 / ボランティアスタッフ 武田 薫
- ・ 持ち物 上靴, 飲み物, 浴用タオル(体操用)
- ・ 服装 動きやすい服装
- ・ 参加費 無料

「白庭台のびのび体操教室」とは？
平成 26 年 2 月より生駒市の高齢者介護
予防に協力し、白庭台でも始まりました
講師派遣による地域型体操教室です

お問い合わせ / 竹内その子 Tel.79-3846