“ずっと元気でいたいから

参加者募集

フレイル予防健康サポート　ピンコロ健康体操

介護を受けず、今の生活をずっと続けるために！

からだ作り、みんなと一緒なら続けられる！

会　場 ： 宮久保台自治会館　（最低催行人数10名、定員15名）
日　時 ： 5月6日、20日(土) 10:00～11:40(毎月第1.3土曜)
参加費 ： 1000円 （健康チェック、健康サポート費込み）
持ち物 ： ヨガマット、フェイスタオル、水分補給の飲み物

４月の課題
足指分け・足首回し

① 足指分け

②足首回し

ポイントは
先生から！

月末自分の評価は？
- ○ よくやりました
- △ 少しやりました
- ✕ やっていない

方法	① 隣り合う指を上下に分けるのと、左右に開くのを順番に行う（椅子に座って行ってもよい） ② 手と足の指を組み、反対の手でくるぶしの辺りを持ち、足首を回す。親指は内くるぶしの後ろを押さえながら行う

<お申込み・お問合せ>　090－1420－7980（担当：五関）

フレイル予防健康サポート事業

“ずっと元気でいたいから“

参加者募集

フレイル予防健康サポート　ピンコロ健康体操

介護を受けず、今の生活をずっと続けるために！

からだ作り、みんなと一緒なら続けられる！

会　場 ： 宮久保台自治会館　（最低催行人数10名、定員15名）
日　時 ： 5月6日、20日(土)10:00～11:40 （毎月第1.3土曜）
参加費 ： 1000円 （健康チェック、健康サポート費込み）
持ち物 ： ヨガマット、フェイスタオル、水分補給の飲み物

４月の課題
足指分け・足首回し

① 足指分け

②足首回し

ポイントは
先生から！

月末自分の評価は？
- ○ よくやりました
- △ 少しやりました
- ✕ やっていない

方法	① 隣り合う指を上下に分けるのと、左右に開くのを順番に行う（椅子に座って行ってもよい） ② 手と足の指を組み、反対の手でくるぶしの辺りを持ち、足首を回す。親指は内くるぶしの後ろを押さえながら行う

<お申込み・お問合せ>　090－1420－7980（担当：五関）

フレイル予防健康サポート事業