

介護予防と健康増進に 元気もりもり 教室の 参加者を募集

元気もりもり教室は、サポーターを中心として、現在、市内30か所で自主的な活動をしています。

地域の皆さんにいつまでも住み慣れた地域で自立した生活を送ってもらえるよう、元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。この体操は、介護予防と健康増進を目的としており、筋力アップやストレッチが中心の体操です。健康運動指導士が楽しく分かりやすく指導します。

体を動かすだけでなく、地域の人との交流もあり、楽しみにもつながります。元気なうちからチャレンジし、いつまでも自分らしく自立した生活を送っていきましょう。

	とき	ところ	定員
元気もりもり教室 ～筋力回復編～	12月～平成31年3月 ①コース…毎週火曜日 ②コース…毎週木曜日 9時30分～11時	リ・フレ	各20人程度 ※申し込み多数の場合は、初めての人を優先。
元気もりもり教室 ～脳いきいき編～	12月～平成31年3月 ③コース…毎週月曜日 9時30分～11時		

※年末年始、祝日は除く。

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の
人

参加料 1回100円
持参するもの タオル、飲み物

申し込み方法 長寿支援課にある申込書で申し込んでください。

申し込み期限 11月12日(月)

元気もりもり サポーター教室



地域で、元気もりもり体操を普及して下さるサポーターを養成するための教室です。健康運動指導士が指導します。

とき 12月7日(金)～平成31年3月29日(金)の毎週金曜日9時30分～11時
※年末年始、祝日は除く。

対象 65歳以上の人が参加できる運動サークルを1年以内に立ち上げる人、または現在5人以上の同様のサークルで活動している人

定員 20人程度
申し込み方法 長寿支援課にある申込書で申し込んでください。

申し込み期限 11月12日(月)

参加無料

平成30年度

広島県共催

元気もりもり体操交流会参加者募集

元気もりもり体操のような自主的な取り組みが地域でさらに発展するよう、今年も交流会を開催します。この交流会では、普段は違う地域で活動しているグループが日ごろの活動を紹介します。

5年後、10年後の生活をイメージして、将来も「自分のことは自分でしたい!」と思いませんか。そこで重要になるのが、筋力とバランス感覚です。体力維持には、生活に必要な筋力のトレーニングをすることが大切です。体力があるからこそ、趣味や交流が楽しくできます。

今まで体操に馴染みがなかった人も参加したことがある人も、一緒に楽しく体を動かしましょう!

とき 11月28日(水)13時～15時30分

ところ TTCアリーナ

対象 おおむね65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

内容 元気もりもり体操、地域活動紹介、体力測定など

講師 健康運動指導士 西本光子さん

持参するもの 室内シューズ、タオル、飲み物、筆記用具

申し込み方法 長寿支援課にある申込書で申し込んでください。

申し込み期限 11月16日(金)

申し込み・問い合わせ先 長寿支援課 (☎40-0223)