

## アクティブシニア向け講座（令和3年4月）

**15日** **木**  
**10:00-12:00**  
定員5名

### 介護未満のシニア & 家族の 運動レクチャー

今はまだ元気だけど、運動不足・外出機会減少などで、体力低下が心配なご高齢の方向けの健康増進の取り組みを、サンタハウス弘前公園では行っています。

このレクチャーでは、介護予防・自立支援を目的とした「生きがい型デイサービス」で実際に行っている運動プログラムを見学・体験するとともに、体組成測定や、介護保険のかんたんな説明なども行います。

ご自身がご高齢の方はもちろん、ご高齢の親御さんがいらっしゃる50代以上の方のご参加をお勧めします。（運動の負荷は60代以上を想定したものになっています）



パワーリハビリテーション

サーキット体操



有酸素運動マシン



バランスボール

椅子ピラティス



体組成計

キネシス

#### 【ご準備いただくもの】

- ・内履き
- ・タオル
- ・水分

#### 【当日の内容について】

- ・運動プログラムの見学・体験  
※チラシ掲載の写真とは、実施内容や体験できる内容が異なる場合があります。
- ・体組成計の測定結果説明
- ・介護保険制度（総合事業）の紹介 など。

#### 参加要項

参加費：無料

定員：5名（事前の申し込みが必要です／先着順）

会場：サンタハウス弘前公園（弘前市元大工町26-1）

申込先：0172-88-7707

当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いします。