

わのうち ご当地体操 心も身体も元気になろう!!

元気体操教室

わのうち元気体操とは？

歳をとってもみんな元気でいられるように、住民主体で考案した輪之内オリジナルの健康体操です。
ご当地体操で、普段気づかない足腰の筋力を向上させ、自分の足や手でいつまでも生活できるように、みなさんと一緒に介護予防をしませんか？

体操講師

公益社団法人 岐阜県理学療法士会 理事
専門理学療法士・生活環境支援

岸本 泰樹 氏



場所	輪之内町文化会館 リトルホール		
日付	5月13日(木)	6月10日(木)	7月8日(木)
	9月9日(木)	10月7日(木)	11月11日(木)
	12月9日(木)		
	1月13日(木)	2月10日(木)	3月10日(木)
時間	13時30分 ~ 15時00分		

教室内容

- ・わのうち元気体操
- ・日常生活機能強化の運動
例) かかと上げ下げ運動、肩こり防止ストレッチ、バランス運動 など

自分の元氣と健康を維持できる教室内容です♡

参加者の声

家でも続けているよ!!

身体を動かすのが
楽になった。

※新型コロナウイルスの影響で、予定を変更・中止する場合がございます。ご了承ください。

皆さん、一緒に元気にいましょう。
ご参加をお待ちしております。

わのうち元気体操♪
スマイルチャンネルで
放送中!!

見てね!

申し込み・問い合わせ先

輪之内町地域包括支援センター（輪之内町役場福祉課内）
電話／ファックス **0584-68-2766**

4月23日(金)までに電話またはファックスでお申し込みください



キリトリせん

2021年度 わのうち元気体操教室 申込書

氏名		電話番号	
住所	〒	—	輪之内町