



## 外林接骨院 健康体操教室の案内

新型コロナウイルス感染防止のため外出を控え、家に閉じこもりがちになり、身体を動かす機会が少なくなっていますか？

運動不足により身体の不調をきたすことが懸念されます。動かさない生活が続くと、筋肉が衰え身体の動きが悪くなり、脳の働きが低下しやすく、(フレイル) 虚弱という状態になりこれからの生活に影響が出てきます。

「運動」はウイルスから身体を守る免疫力を高めるのに有効です。運動のすることは健康を維持して介護予防に効果があります。心身のリフレッシュと健康づくりをしましょう。運動習慣のきっかけづくりにお役立てください。

全行程10回行います。お申込み受付しております。



対象者	(65歳以上) 誰でも参加できます。元気になりたい方は歓迎
定員	5人
時間	午後 13:30 ~ 14:30 全行程10回
費用	無料
服装	運動ができる軽装、運動くつ(上履きシューズ)、タオル、飲み物

### 体操の日程

	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日
10月	9日	16日	23日	30日
11月	6日	13日	20日	27日
12月	4日	11日		