

# 高齢者の元気あっぷ運動教室

■平成26年3月23日(日) 茨城県総合福祉会館 3階 多目的ホール

目的：本格的な高齢化社会を迎え、高齢者が日常生活を営むのに必要な機能の減退を防止するための体操等を行い、心身のリフレッシュや生きがい作りを図ることにより「寝たきり」、「閉じこもり」を防ぎ、住み慣れた地域で自立した生活が続けられるよう支援することを目的とする。

参加人数：46名



**参加者募集(無料)**  
**「高齢者の元気あっぷ運動教室」**  
— 介護予防のための包括的な運動 —

- 目的 本格的な高齢化社会を迎え、高齢者が日常生活を営むのに必要な機能の減退を防止するための体操等を行い、心身のリフレッシュや生きがい作りを図ることにより「寝たきり」、「閉じこもり」を防ぎ、住み慣れた地域で自立した生活が続けられるよう支援することを目的とする。
- 日時 平成26年3月23日(日)  
午後1時～午後3時30分(150分)
- 場所 茨城県総合福祉会館3階 多目的ホール  
(住所：水戸市千波町1918 TEL：029-244-4545)
- 講師 機能訓練指導員(柔道整復師)
- 対象者 日常生活に支障のない60歳以上の方・・・**先着30名様**
- 参加費 **無料**
- 申込先 公益社団法人 茨城県柔道接骨師会 〒310-0804 水戸市白布二丁目2番39号  
TEL 029-247-8111 FAX 029-247-8126
- 申込方法 3月3日(月)までに、本会ホームページ [URL: <http://www.shadan-ibaraki.or.jp/>] へアクセスし、e-mailでお申し込みいただくか、もしくは上記申し込み先にFAX・郵送・電話等でお申し込みください。FAXまたは郵送の方は①氏名、②年齢、③住所、④連絡先(電話・FAX番号)を明記のうえお申し込みください。
- 交通手段 公共交通機関の利用：JR水戸駅北口6番乗り場より、関東鉄道バスで約20分。「原福社会館前」下車。※自動車をご利用の場合は併設された無料駐車場をご利用ください。
- 体操内容 (1) バイタルチェック(身長・体重・血圧・BMI)・脈拍・上下肢筋力量など  
(2) 体力測定(片足立ち時間、下肢筋力、背筋力、長座体位前屈、反射棒など)  
(3) 体操指導(バランス運動、柔軟、筋力づくり、リズム体操など)  
(4) 評価

上記のような内容を予定しておりますので、当日体操が出来るような軽装でお越し願います。

**主催 公益社団法人 茨城県柔道接骨師会**

