

コツコツ続ける金亀（根気）体操 北老人福祉センターで定期的開催！！

彦根市では、元気で長生き！をめざし、足腰の力を保ち、向上させるため、「**コツコツ続ける金亀（根気）体操**」を広めています。

この体操は、自分のペースに合わせて**気軽にできる30分程度**の体操です。

凝り固まった筋肉をほぐすストレッチや、筋力低下を予防する筋力運動を中心に、バランス運動、音楽に合わせてステップを踏みながら心臓や肺の機能を向上させる有酸素運動などを行います。

実施日 毎週金曜日（祝日は除く）※初回は、**5月12日（金）**

時間 午前10時～午前11時

場所 彦根市北老人福祉センター

健康に関する相談も
お受けします！！

介護が必要な状態にならないよう、
「いま」からできることを！

共催： 彦根市北老人福祉センター（TEL 27-6701）
地域包括支援センターハピネス（TEL 27-6702）

平成29年度「コツコツ続ける金亀（根気）体操」日程表

毎週金曜日（祝日は除く） 午前10時～午前11時



初回は、5月12日（金）です！！

5月		12日	19日	26日	
6月	2日	9日	16日	23日	30日
7月	7日	14日	21日	28日	
8月	4日		18日	25日	
9月	1日	8日	15日	22日	29日
10月	6日	13日	20日	27日	
11月		10日	17日	24日	
12月	1日	8日	15日	22日	
1月	5日	12日	19日	26日	
2月	2日	9日	16日	23日	
3月	2日	9日	16日	23日	30日

※運動のしやすい服装でお越しください。（上履きは不要です）