

コツコツ続ける金亀（根気）体操 北老人福祉センターで継続実施！！

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）

時間 午前9時～午前9時50分

場所 彦根市北老人福祉センター2階（大集会室）

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）
彦根市北テイサービスセンター（TEL 21-0301）

平成30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9時～午前9時50分



4月	6日	13日	20日	27日	
5月		11日	18日	25日	
6月	1日	8日	15日	22日	29日
7月	6日	13日	20日	27日	
8月	3日	10日	17日	24日	31日
9月	7日	14日	21日	28日	
10月	5日	12日	19日	26日	
11月	2日	9日	16日		30日
12月	7日	14日	21日	28日	
1月	4日	11日	18日	25日	
2月	1日	8日	15日	22日	
3月	1日	8日	15日	22日	29日

共催：彦根市北老人福祉センター 彦根市北デイサービスセンター