

2019年度「天王台 遊具うんどう教室」

「遊具うんどう教室」は、5年後も今のまま!を合言葉に楽しく運動する教室です。皆さんの健康づくり・仲間づくりを応援します。

健康生活サポートリーダー（ボランティア）さんが大活躍！！

- ☑ 原則、毎月第1・第3金曜日（祝日除く）に実施
- ☑ 雨天時は中止
- ☑ 帽子・タオル・飲み物を持参



【場所】 天王台 西公園内 うんどう遊園（天王台駅南口徒歩1分）

※駐車場はありません

【日程】

2019年4月	5日・19日	午前 10:00～11:00
5月	10日・17日	
6月	7日・21日★	午前 9:30～10:30 《夏時間》
7月	5日・19日	
8月	2日・16日	
9月	6日・20日	
10月	4日・18日	午前 10:00～11:00
11月	1日・15日★	
12月	6日・20日	
2020年1月	10日・17日	
2月	7日・21日	
3月	6日・13日	

□の日は市主催。
それ以外はボランティアが開催。

★はうんどう遊具設置元の講師による「特別講習会」を実施。
※雨天時は中止。

～自分にあった運動を、無理せずゆっくり行いましょう～

1 つまづかない運動

- ・足首の関節が柔らかくなる
- ・転倒防止
- ・膝にかかる負担の軽減



2 かいだん運動

- ・階段の昇り降りが楽になる



3 ふらつかない運動

- ・平衡感覚の向上
- ・ふらつき予防



4 全身のびのび運動

- ・上半身の疲れ・肩こり
腰痛を改善する



〈お問合せ〉 我孫子市役所 高齢者支援課

TEL. 7185-1112

～遊具うんどう教室参加にあたって～

◆教室当日は運動しやすい服装でご参加下さい。

夏の服装

通気性がよく、汗を吸収しやすい素材がよいでしょう。直射日光の強い時には、幅の広い帽子を着用し、皮膚をあまり露出しないような袖のある衣類を着用しましょう。

冬の服装

寒くないように、厚手のトレーナー、スエットパンツ、帽子、手袋など保温性を十分に考慮してください。手袋は、滑り止めがあると安全です。



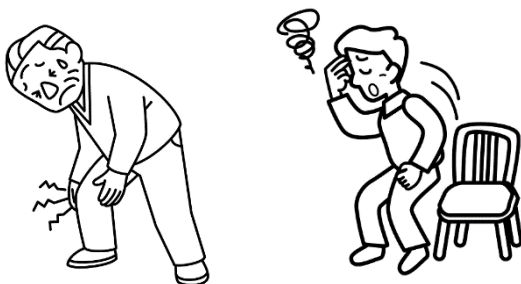
運動靴

踵部分がしっかりして滑りにくく、足にフィットしたものを選びましょう。

*水分補給用の飲み物・汗拭きタオルもご持参下さい。

～楽しく元気に運動を続けるために～

◆教室中に起きた事故やけがなどは各自の責任となります。体調管理に気をつけ、身体の調子が悪いときはお休みしましょう。



健康でいるために、無理をしないことも大切です！