

# 令和3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】

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

□の日は市主催。  
それ以外はボランティアが開催。

※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



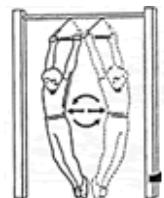
## 3 ふらつかない運動

- ・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。



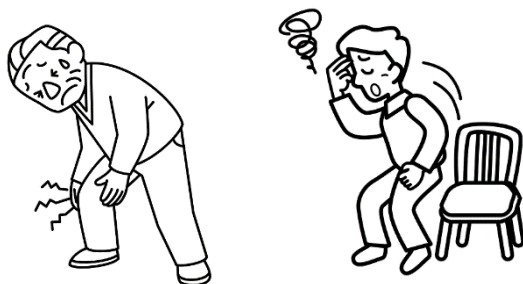
## 運動靴

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！