

バランス&反射能力を高める 体操教室

子どもから高齢者まで
誰でもできる!!

- 開催日／平成28年4月～平成29年3月(全10回)
 - 時 間／13:30～14:15
 - 場 所／**金沢市地域包括支援センターながさか 会議室**
 - 料 金／無料
 - 対象者／長坂台・泉野校区在住の高齢者とその御家族
 - 定員／15名程度
 - 持ち物／動きやすい服装
- ※参加ご希望の方は、支援センターながさか迄ご連絡ください**

日程(全10回)
時間／13:30～14:15(45分)

「勉強は頭」、「運動は体」で覚えると考えがちですが、
学力と運動には密接な関係があります。

身体と脳を使う神経回路＝「**運脳神経**」を鍛え、転んでも
手や足が出せる、バランス力がつく、そんな身体作りをしま
せんか?自宅でも座ってできる簡単な体操です。

高齢者だけでなく、そのご家族や、高齢の両親がおいで
の方も、ぜひご参加ください。



月	開催日
4	4/14(木)
5	5/12(木)
6	6/9(木)
7	7/14(木)
8	お休み
9	9/8(木)
10	10/13(木)
11	11/10(木)
12	12/8(木)
H29.1	お休み
2	2/9(木)
3	3/9(木)

申込み・問合せ／金沢市地域包括支援センターながさか
TEL／280-5111 担当／高田・松村