



みんなの体操教室

包括支援センターで行っていた体操教室の再開を望む声が多く、再開を検討していましたが、残念ながら例年通りの体操教室の開催は難しいということになりました。そこで、今年度はNHKで放映されている【みんなの体操】をみなさんと一緒に取り組むことにしました。同じ時間に体操を行うことで、みんなと一緒に頑張っているという気持ちになります。

コロナウイルスの影響で運動不足になりがちですが、この体操教室を機に、みんなで前向きな気持ちを持ち、運動を続けていきましょう。



あの人も体操をしているだろうから、頑張ってください！



1人で体操をしても、みんなで体操をしている気になるなあ！

- 開催時間：午前9：55～10：00 NHK総合にて放映
- 開催方法：①放映時間にテレビをつけて体操を行う。
②参加カードに印をつける。
③月末に参加カードを同封の返信用封筒にカードを入れ支援センターに郵送するか、直接お持ちください。

※この体操教室は、石川県が主催している「元気シニアスタンプラリー」の対象です。

※月1回程度センターから電話をかけさせていただき、ご様子を伺わせていただきます。

参加ご希望の場合は、お問い合わせください
金沢市包括支援センターながさか
TEL 280-5111

