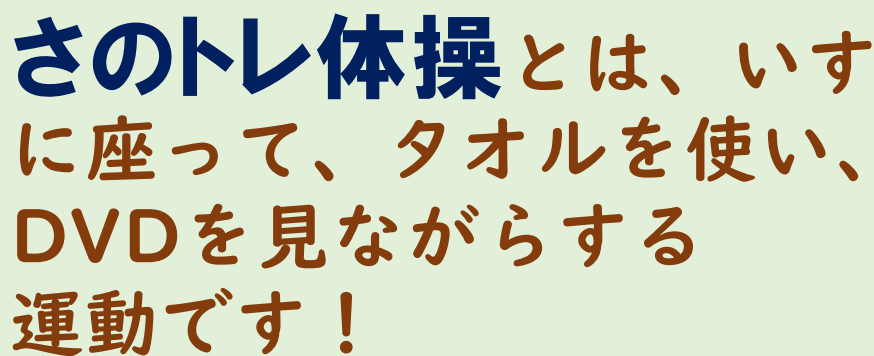




令和5年度は
市内で お お
お お 10団体
募集します！

さのトレ体操

はじめませんか？



さのトレ体操とは、いす
に座って、タオルを使い、
DVDを見ながらする
運動です！

週1回の運動が効果あり！
みんなで体操すると
続けやすい！

転倒しにくくなる！
歩く距離がのびた！
脳の活性化！

● 詳しくは裏面をごらんください



体操をはじめたいけど どうしたらいいの？

- 体操する場所を自分たちで確保します
- 動画(DVD)を映す機器を準備します
- 1人掛けの背もたれつきのいす(人数分)を用意
- 週1回以上かつ6カ月以上継続して体操ができる
- 毎回おおむね5人以上(うち65歳の方が半数以上)参加できる



下記の基幹包括支援センターいずみさのへ
相談・申し込みください。DVDの貸出や体操の
指導など立ち上げの相談等打合せを行います



これから継続して体操をはじめめる方に**5つの応援**します！

体操に使う
DVDの貸出

立ち上げ時に
体操の専門家を
派遣します

手作りの体操手帳
を1人1冊プレゼント

1年以上続けたグループには
希望があれば年1回
体操の専門家を派遣します

年1~2回、ためになる
健康話、介護保険の利用の
方法等お話にお伺いします

● 新型コロナウイルス感染状況や災害等により延期になる場合もあります。

泉佐野市社会福祉協議会
基幹包括支援センターいずみさの

住所：〒598-0002 泉佐野市中庄1102番地

まずはお気軽にお電話ください

072-464-2977