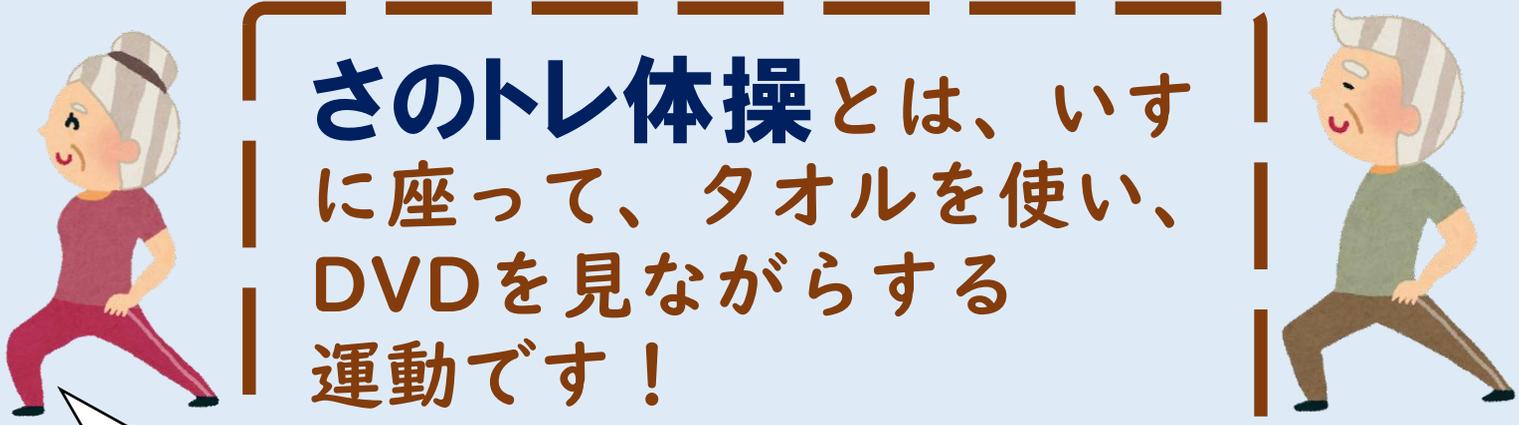


体操をはじめたい
グループを
募集します！

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！



DVDの動画
をチェック！

週1回の運動が効果あり！ 転倒しにくくなる！
みんなで体操すると 歩く距離がのびた！
続けやすい！ 脳の活性化！

動画のアドレス

<https://www.youtube.com/watch?v=wQf558b67fA>

● 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(先着10グループまで募集中！)



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

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