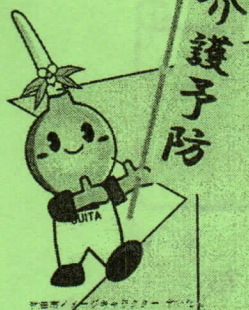


吹田市民はつらつ元気大作戦

自由
参加



ひろば de 体操

開催中!!

佐竹公園 (ほだい池北東側)

毎週 木曜日
午前 9:30~

20分程度

雨天中止!!
(祝休日・年末年始・
8月はお休み)



※感染防止対策を徹底して実施!

20分程度の簡単な体操です。野外の空気を吸いながら、気持ちよく

体操をしてみませんか! **R3. 11. 25から開催**です

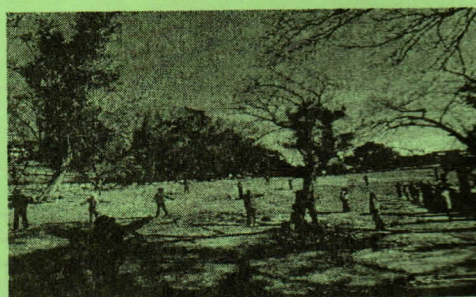
ので、ご家族・ご友人などお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

《ひろば de 体操の目的は...》

- ・誰もが気軽に、身近な場所で、身体を動かすきっかけをつくります!
- ・自らが積極的に、運動を継続・習慣化することをめざします!

《安全な運営にご協力ください》

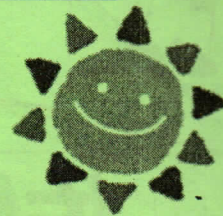
「ひろば de 体操」は、介護予防推進員を中心に地域のボランティアの方々により運営していただいています。自己責任のもとで参加し、体調の悪い方や医師から運動を止められている方はご遠慮ください。



「ひろば de 体操」で行うメニューはこれ！！

吹田はつらつ体操

ストレッチや、有酸素運動を組み合わせた
20分程度のメニューです。



はつらつストレッチ 6分30秒

ゆっくりと関節や筋肉を動かし、気持ちよく身体をほぐします。

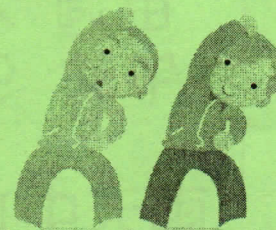
はつらつマーチ 3分30秒

全身運動を繰り返し、動き続ける持久力を養います。

すいたスマイル体操 5分

少しテンポアップして、楽しく身体を動かします。

市制70周年記念に作られた吹田市オリジナル体操です。



<ひろば de 体操に参加されている方の声>

(参加者アンケートより)

- ・青空の下で体操をするのが気持ちよい。
- ・体が軽くなり、動かしやすくなった。
- ・朝から体操をして充実。気分も良いです。
- ・顔見知りの方と話をするようになり、楽しみができた。
- ・家の近くで参加しやすいので、これからも頑張ろうと思う。
- ・病院に行くことが少なくなった。
- ・生活が規則正しくなり、ハリが出てきた。
- ・立ち話程度に話もできるのがちょうどよい。



(運営ボランティア：青いベスト着用)

問合せ先

吹田市役所 高齢福祉室 (支援グループ・介護予防担当)

電話：6170-5860 FAX：6368-7348