

健康づくりに関心のある方、初心者の方大歓迎！

いきいき健康サークル



いきいき健康サークル(運動普及推進員)は、運動やレクリエーションをとおして、健康づくりの輪を地域へ広げていくために活動しているボランティア団体です。

<主な活動内容>

①中央エリア研修

日時：毎月第3木曜日 10:00～11:30

※日程が変更になる場合があります。

場所：ウェルネージかこがわ

(住所：加古川市加古川町篠原町 103-3 ※JR 加古川駅北へ徒歩約2分)

内容：健康運動指導士等による講義及び運動実技

- ・中高齢者向け筋力トレーニング
- ・ロコモティブシンドローム予防のための体操
- ・レクリエーション、シナプソロジートレーニング
- ・チェアエクササイズ など

②ボランティア活動

◎地域包括支援センター等からの依頼を受けて、地域の高齢者サロンで、リズム体操や脳トレなどを普及啓発します。また、特定保健指導の運動教室で講師としてストレッチなどを広めています。

<会員> 約50名

《お申込・問合せ先》 加古川市役所 健康課
電話：079-427-9191 FAX：079-421-2063

