

秋田市 介護予防事業

セレクト型はつらつくらぶ

参加
無料

運動初心者大歓迎！！

東洋医学×

太極拳・筋トレ・ストレッチ

一生自分の足で歩いて人生を楽しむために



フレイル予防各種運動



口腔ケア



楽しいお茶っこタイム

<全6回>

1月8日～木曜日開催

①1月8日 ②1月22日 ③2月5日
④2月19日 ⑤3月5日 ⑥3月19日

10:00～11:30

場所 アスク秋田シニアスポーツクラブ
〒010-0952 秋田市山王新町2-16

対象 ・65歳以上
・秋田市在住
・介助無しで活動できる方

定員 20名
要申込/先着順

1人ではなかなか続けられない運動も
仲間がいれば大丈夫！！

プログラム内容

- 1 東洋医学心身の状態や健康法を知る
- 2 関節に優しい太極拳・筋トレ・ストレッチ
- 3 歯と口の健康 口腔ケアの講和と実践
- 4 参加者交流 お茶っこタイム

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・シューズ
- ・飲み物
- ・タオル

お申し込み・お問い合わせ

ホームページはコチラ

アスク秋田シニアスポーツクラブ

☎018-866-5660

[受付 9:00～19:00]

