

# 始めてみよう、 元気いきいき介護予防

「いつまでも、元気に暮らしていこう！」  
自宅で実践できる筋力トレーニング講習です



「介護予防は、筋トレから」

毎日の生活の中で、思いもよらないわずかな段差に「ヒヤリ！」とした経験はありませんか？日常生活では養いにくい筋肉を鍛えることで、すいすいと快適な毎日を過ごしていきましょう。65歳以上の方で、介護予防に興味のある方でしたら参加可能です。興味のある方は、奮ってご参加ください。

当日は、太田市地域介護支援課の職員の方が、筋力トレーニングの方法を、丁寧にご指導してさせていただきます。

日時：平成21年3月17日（火曜日） 午前10時—12時

会場：強戸行政センター

参加費：無料

準備するもの：筆記用具・動きやすい服装・各自の飲み物、お菓子

参加方法：申込制です（定員があります）ので、参加希望の方は、事前に電話等でご連絡ください。

NPO法人ほほえみの会は、介護予防活動、高齢者の生活支援、自死遺族支援などの活動を行う団体です。ボランティア活動、特に福祉活動や傾聴に興味のある方は、ご一報ください。

\*当日は、動きやすい服装でお越しください。

主催：NPO 法人 ほほえみの会

ホームページ： <http://www.hohoemi.com/i/>

〒373-0001 群馬県太田市西長岡町 728

参加受付

電話 0276-47-3009

後援：太田市地域介護支援課 善衆会病院

