

第2回健康体操

脳トレーニング体操



歌を歌いながら、手・足を動かしましょう。肩をたたいたり膝をさすったり、間違えたら笑えばいい。笑いながら脳のトレーニングを楽しみましょう！

日時：平成25年11月6日・13日（水曜日2回）

午後13：00～14：30

場所：埼玉県県民活動総合センター 体育館

定員：60人（申込順）

対象：主に60歳以上の県民

参加費：無料

講師：堀内 美佐子氏

（健康運動指導士・公認スポーツ栄養士）

内容：懐かしい音楽や歌に合わせてながら手・足を動かしたり、2人組になって手をたたいたり、足踏みをしたり、楽しい体操です。

服装：運動のできる服装（持ち物：室内用運動靴・タオル・飲み物）

申込：電話（048-728-7951）、来館又は
Eメール（nenrin@kenkatsu.or.jp）で住所・氏名・
年齢・電話番号をお知らせください。

※お申込・お問い合わせは、土・日・祝・休館日を除く平日9：00～17：00

担当：高齢者いきがい支援担当

主催：公益財団法人いきいき埼玉



平成25年度健康体操

第3回 ロコモ体操

日時：平成26年1月14日・21日（火曜日2回）

午後13:00~14:30

講師：遠藤 良江氏（管理栄養士・健康運動指導士・公認スポーツ栄養士）

内容：ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防のため、骨・関節・筋肉など運動器の働きを高めるストレッチや筋力運動を行います。

場所：埼玉県県民活動総合センター 体育館

定員：60人（申込順）

対象：主に60歳以上の県民

参加費：無料



交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。
内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分。
 - JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分、上平野バス停下車、徒歩約12分。
 - JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバス（県民活動総合センター行き）で約20分。
- *有料駐車場あり。1時間まで無料、1日上限400円。
・収容台数には限りがありますので、なるべく公共（H25.4.1 現）

ニューシャトル		無料送迎バス	
大宮駅発	内宿駅着	内宿駅発	センター着
11:45	12:10	12:15	12:18
12:00	12:25	12:30	12:33



お客様の個人情報の取扱いについては、当財団個人情報保護方針に基づき適切に取扱いいたします。
<http://www.iki-iki-saitama.jp/>

※当センターには、宿泊施設がございます。講座等参加の際にもご利用ください。

※館内のレストラン及び売店をどうぞご利用ください。

*メール配信サービスでセンターのホットな情報をお伝えしています。ご登録はセンターのホームページからお申込みいただけます。



公益財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿台6-26（埼玉県県民活動総合センター内） 高齢者いきがい支援担当
TEL: 048-728-7951 FAX: 048-728-7130 <http://www.ikg-saitama.jp>