

第3回健康体操

ロコモ体操

～いつでも、どこでも手軽にできる運動です。今すぐチャレンジ!～

日時：平成26年1月14日・21日

(火曜日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：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。

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26年度健康体操も実施します。



高齢になると、心身ともに色々な変化が起こりますが、現在の能力を十分に使い、機能低下を防いでいこうというのが、高齢者体操です。

でも、同じやるなら楽しい方がいい！

音楽に合わせてたり、歌を歌ったりしながら、また楽しいゲームを使った体操を行っています。

平成25年度も「いきいき！元気な高齢者！！」を目標に実施しますので、ぜひ皆様ご参加ください

メール配信サービス をご利用ください♪

県民活動総合センターの講座・イベントの募集案内や、施設案内情報のほか、彩の国いきがい大学、シニア向け就業支援事業など、さまざまな情報について、電子メールで配信しますので、ご利用ください。

登録のお申込みは、けんかつホームページ（アドレス<http://www.kenkatsu.or.jp/>）のトップページからお願いいたします。

〔問い合わせ メール配信サービス担当 048-728-7117〕

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。
- JR高崎線上尾駅東口からバス（羽貫駅・伊奈学園行き）で約25分、羽貫駅下車、ニューシャトルに乗換え内宿駅まで1駅（約3分）、内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分

（H25.7.1 現在）

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
11:30	11:55	12:14	12:17
12:00	12:25	12:29	12:32



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。



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>