


## 第2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9月30日・10月7日

(火曜日2回) 13:30～15:00

場所：埼玉県県民活動総合センター 体育館

定員：80人(申込順)

対象：主に60歳以上の県民

参加費：500円

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・ヨガマット(バスタオルでも可)

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

## 第3回 脳トレーニング体操

日時：平成26年11月12日・19日（火曜日2回）

13:30~15:00

講師：堀内 美佐子氏（健康運動指導士・アロマセラピスト）

内容：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！

場所：埼玉県県民活動総合センター 体育館

定員：80人（申込順）

対象：主に60歳以上の県民

参加費：500円



### 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、なるべく公共交通機関をご利用ください。

(H26.4.1 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
12:15	12:40	12:45	12:50
12:30	12:55	13:00	13:05



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。

<https://fofa.jp/ikiiki/a.p/101/>

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>