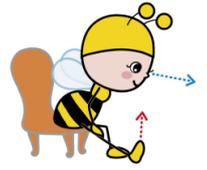


JA健康寿命 100 歳プロジェクト



# 介護予防運動教室

～JAてんとうムシ体操・JAみつばち体操～

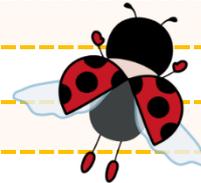


誰もがムリなく楽しくできる体操

JA介護予防運動は、転倒予防（転倒無視⇒てんとうムシ体操）と尿失禁予防（骨盤底筋が8の字の形で8の字のダンスをするミツバチ⇒みつばち体操）の2つの目的でプログラムされています。“誰もがムリなく楽しく”をコンセプトに軽快な音楽にあわせて同じ動きをするだけで、簡単に体操を実践できるようになっています。

JAてんとうムシ体操&JAみつばち体操で、いつまでも元気な身体づくりをしましょう！

開催日時	令和7年10月16・23・30日（木） ※3回コース 10:00～11:30
開催場所	JAあつぎ本所4階会議室「夢」（住所：厚木市水引2-9-2）
講師	JAあつぎ組織文化部福祉課職員
参加対象者	厚木市・清川村在住の方
募集人員	15名 ※申し込み先着順
募集締切	令和7年10月3日（金）まで
申込方法	問い合わせ先に直接お電話ください。
参加費	無料
持ち物等	青竹踏み・バスタオル・水分補給用の飲み物・動きやすい服装・汗をふくタオル（万が一、病院受診がある場合を考えて、保険証・お薬手帳・お薬）



## 【プログラム内容】

日にち	ミニ講話内容
1回目 10/16	・転倒予防の必要性
2回目 10/23	・尿失禁予防の必要性 ・理想的な歩き方
3回目 10/30	・バランス能力の向上 ・長続きのコツ

毎回、ミニ講話・ストレッチ・軽い筋力トレーニング・青竹エクササイズ・尿失禁予防体操を実施します！



お問合せ先 JA あつぎ組織文化部福祉課

☎046-225-7716

受付時間 9:00～16:30（平日）