

**新たな介護予防体操 初お披露目！**

(令和5年4月13日発表)



**が完成しました。**

◆アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>音楽のリズムによって、体を動かすことで、体と心が元気になれる新たな介護予防体操「しぞ〜かわくわく体操」が完成しました。</li> <li>完成を記念して地域での体験会を開催します。</li> </ul>
◆日時・場所	<p>【葵 区】                  日時：令和5年4月21日（金）10：00～11：30                  会場：長尾川老人福祉センター（葵区长尾117番地）</p> <p>【駿河区】                  日時：令和5年4月18日（火）10：00～11：30                  会場：用宗老人福祉センター（駿河区用宗五丁目21番10号）</p> <p>【清水区】                  日時：令和5年4月19日（水）10：00～11：00                  14：00～15：00                  会場：船越老人福祉センター（清水区船越二丁目9番26号）</p> <p>【清水区由比】                  日時：令和5年4月20日（木）10：00～11：30                  会場：由比交流センター（清水区由比北田450番地）</p>
◆内容など	<ul style="list-style-type: none"> <li>「しぞ〜かでん伝体操」「しぞ〜かちゃきちゃき体操」をはじめ身近で介護予防に取り組める老人福祉センターを会場に体験会を開催します。</li> <li>体操は多くの人に親しんでいただけるよう、椅子に座って行う「座位編」、立って行う「立位編」、ウォーミングアップやクールダウンもプログラムされています。</li> <li>内容は「初級」「中級」「上級」「最上級」と自分に合ったレベルで段階的に取り組むことができます。</li> <li>リズムによって体を動かすことで、体も「わくわく」、心も「わくわく」してきます。</li> </ul>
◆対象・申込	市内在住概ね65歳以上の方（無料）      申し込み不要

**別紙資料 無し**
**市民が介護予防に取り組む様子について、是非取材をお願いします。**
**【問合せ】**

 地域リハビリテーション推進センター  
 （葵区城東町）

担当 丸山 澤井

電話 054-249-3182