ROKUSHINKAI

令和６年度　きいと健康体操教室
―エロンゲーション体操教室―
開催のご案内

どなたにでも簡単にできる伸縮バンドを使った体操（エロンゲーション体操）教室です。
柔軟性と筋力、そしてバランス能力を高めるのに役立つと言われています。
国際エロンゲーション・トレーニング協会の研修を受けた「介護老人保健施設ここちの郷」のリハビリ専門職が指導いたします。

日　時　毎月　第1・第3木曜日　または　第2・第4木曜日　10:30～11:30
※開催日は裏面でご確認ください

会　場　地域密着型特養きいと・地域交流スペース

定　員　12名(要予約)

参加費　無料

きいと健康体操の後は「きいとカフェ」でお寛ぎください。（有料）

スマホで今すぐ動画！

【お問合せ・ご予約】

社会福祉法人　六心会　地域密着型特別養護老人ホーム　きいと
（東近江市五個荘山本町 447 番地 34）
TEL:0748-48-7501　FAX:0748-48-7502
✉kiito@rokushinkai.com

「きいと健康体操教室」は「第３次五個荘地区住民福祉活動計画」の「目標Ⅱ　場を創ろう」を推進する取組みです。

きいと健康体操教室（エロンゲーション体操教室）開催予定

月	開催日	月	開催日
4月	4日、18日	10月	3日、17日
5月	9日、23日	11月	7日、21日
6月	6日、20日	12月	5日、19日
7月	4日、18日	1月	9日、23日
8月	8日、22日	2月	6日、20日
9月	5日、19日	3月	13日、27日

※□の日は、「いきいき本の元気便（移動図書館）」巡回日です。

健康体操教室に参加する前に比べ、筋肉がよく伸びるようになりました。身体が楽になるし、その分動けるようになり、気分も軽くなります。

（70歳代　女性）

健康体操教室の後の「きいとカフェ」でドリンクとお菓子を楽しみながら、お喋りに花を咲かせています。BGMも流れていて心が華やぎます。

（70歳代　男性）

健康体操教室の後に移動図書館（いきいき本の元気便）が巡回してくれます。好きな本を気軽に借りることができ、読みたい本もリクエストできるので、楽しみにしています。

（70歳代　女性）

参加いただいた方には、ご自宅でも使えるマイバンド（エロンゲーションバンド）を特別価格（4,300円）で購入していただくことができます。ご希望の方は受付時にお申し出ください。（テキストも550円で頒布しています。）