

レインボー健康体操体験会

寝たきりの予防に効果的な筋トレです。誰でも無理なくできます。皆さんと楽しく体を動かし、寒い季節を乗り越えましょう♪

日時・会場

2/27 (金)
10:00-11:30

分水地域交流センター
(分水向陽1番2号)

※燕市分水総合体育館の
隣りです

講 師

小黒 由記江 氏

(レインボー健康体操
認定インストラクター)

まずは準備運動。脳トレで頭と体をほぐします！



次はレインボー健康体操。
「息を吸って吐きながら、ハイ！」



体験会の様子

持ち物：タオル、飲み物、室内運動靴
(動きやすい服装でお越しください)

対象者：介護予防運動に興味のある燕市民

参加者の声

- ・終わったら、体が軽くなりました。
- ・普段、使っていない筋肉を使うことができてよかったです。

【申し込み・問い合わせ先】

燕市社会福祉協議会 地域福祉課



0256-78-7866

(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

1月26日(月)～申し込み開始

※送迎希望者には、送迎（無料）をいたします。

ご希望の方は、2月20日(金)までに申し込みください。

