

ゆっくり、しっかり！健康づくり！！



太極拳教室



なぜ今、「介護予防が重要？」

介護保険制度が導入されて以来、要支援・要介護認定の高齢者数は増加の一途をたどっており、健康維持・増進を図り、体調不良の悪化を防ぐこと、つまり、予防が大切な時代となってきています。年をとるほど、誰でも身体の機能は低下していき、動かさないことによる状態、廃用症候群（生活不活発病）は高齢になるほど要支援・要介護の最大の原因になっていきますので、運動による身体の機能の維持がとても重要です。

だから・・・太極拳で健康効果を体感しましょう(^v^)Y~

【講師】鎌倉市太極拳協会（副会長）
野口 和得（かずえ）氏

【日時】平成29年7月24日（月）
9:30～12:00

【場所】きらら深沢 1階

（深沢学習センター 裏面地図参照）

参加費：無料

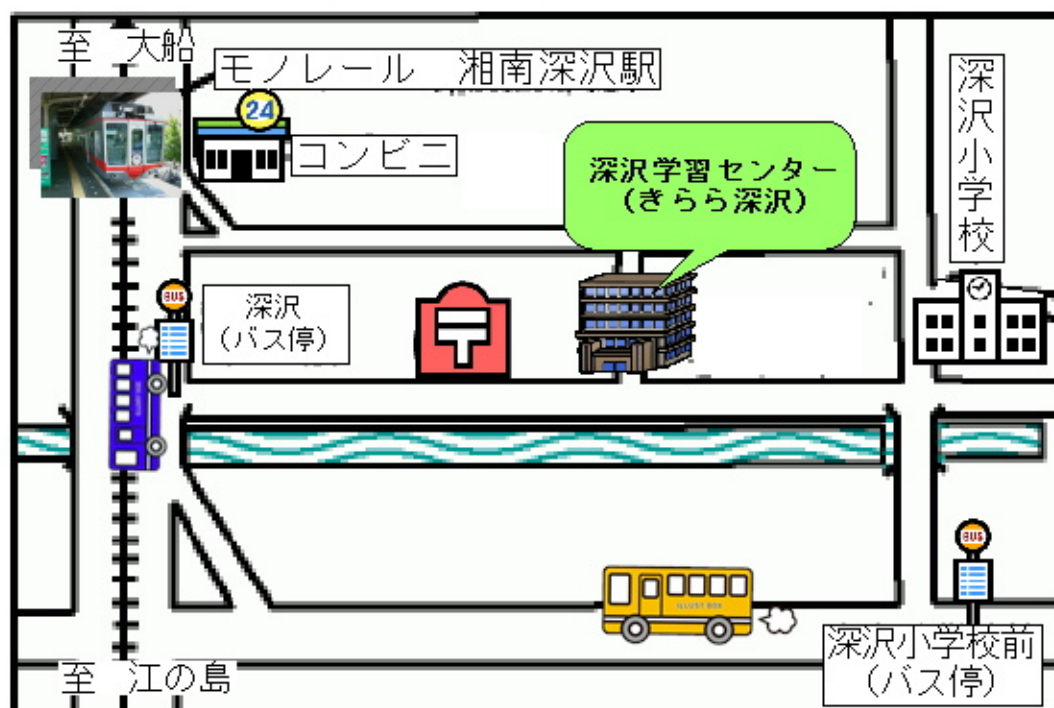
【対象】鎌倉市内在住の65歳以上の方 15名

7/15（土）～
申込み受付
開始

《問い合わせ・申し込み先》
地域包括支援センター聖テレジア第2
電話 38-6612

深沢学習センター

会場案内図



モノレール湘南深沢駅から徒歩3分



深沢バス停(京急バス)から3分



深沢小学校前バス停(江ノ電・京急)から5分



駐車台数が限られているため、駐車できない場合があります。
お車の利用を控え公共交通機関等をご利用いただくよう
ご協力願います。

介護予防教室チラシ
地域包括支援センター聖テレジア第2
TEL 38-6612