



買物ついでに健康づくり 高齢者対象の「みちくさ体操横丁」を始めます

買物ついでに少し寄り道して、筋力運動「いっきいき百歳体操」を体験し、高齢者の健康づくりに必要な知識や行動を学び、運動をはじめめるきっかけとしていただくために、『みちくさ体操横丁』を始めます。

1 目的

市が行っている健康づくり事業や介護予防事業等の情報発信の場として毎月開催することで、高齢者が自宅や地域において継続的に健康づくりに取り組むことにつなげていきます。

2 開催日時及び開催場所

令和元年5月16日（木）から原則毎月第3木曜日
第1部 10時30分から11時00分まで
第2部 11時10分から11時40分まで
第3部 11時50分から12時20分まで
イトーヨーカドー知多店 1階情報ステーション

申込不要で参加費は無料

3 対象

おおむね65歳以上で運動制限のない方とその家族 定員は各10名程度。

4 その他

「いっきいき百歳体操」は、希望があれば、みちくさ体操横丁以外でも、週1回、5人以上で、会場や椅子の確保ができる団体に対し、技術支援を行っています。



▲いっきいき百歳体操の様子