

# 「さんちゃん健康体操」を 出前します

三条市  
オリジナル

ふれあい・いきいきサロンや老人クラブなどの集まりのときなどに、健康づくり・介護予防の体操をしてみませんか。詳しくは、裏面をご覧ください。

## ●さんちゃん健康体操とは？

- ◆1回約17分で、音楽や掛け声に合わせて誰もが気軽に楽しく続けることができる体操です。
- ◆立位版と座位版があり、からだの状態に合わせて無理なくできる体操です。

さんかするほど  
ちゃんと健康！

## ●どんな効果が期待できるの？

- ◆体操を続けることで、足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上により、転ばないからだづくりが期待できます。
- ◆声を出したり、笑ったりすることで、お口の健康や認知症予防、閉じこもり予防につながります。

転ばないだるま  
さんちゃんです



## 「さんちゃん健康体操」出前教室申込書

平成 年 月 日

(あて先) 三条市長 (高齢介護課)

さんちゃん健康体操の出前教室を次のとおり申込みます。

団体の名称					
代表者 連絡先	氏名				
	住所	(電話: ー )			
日時	第1希望日	平成 年 月 日( )	時 分	~	時 分
	第2希望日	平成 年 月 日( )	時 分	~	時 分
会場	名称				
	所在地	(電話: ー )			
	あるものに○	テレビ	ビデオ	DVDプレーヤー	
団体の区分 *当てはまるものに○	1 いきいきサロン 2 老人クラブ 3 自治会 4 さんちゃん健康サークル 5 その他( )				
参加人数(予定)	人				

- ◆対 象 市内にお住まいのおおむね65歳以上で構成する原則として**10人以上の団体・グループ** \*政治・宗教または営利目的の会合などではご利用できません。
- ◆出張料 無料。ただし、会場使用料等は利用団体・グループが負担してください。
- ◆日時等 出前の時間は、60分です。  
出前時間は、原則として、土・日・祝日・年末年始を除く月曜日から金曜日までの午前9時～午後4時です。
- ◆会 場 土足の会場でも和室でもかまいませんが、体操ができる広さの部屋を申込みをする人（団体）がご用意ください。会場準備や会の進行もお願いします。  
※虚弱な方がいる場合は、椅子をご用意ください。
- ◆申込み・問い合わせ  
三条市 福祉保健部 高齢介護課 高齢福祉係  
電話 34-5511 内線256  
ファクス 32-0028  
E-mail koureikaigo@city.sanjo.niigata.jp

※講座開催希望日の**40日前**までに、表面の申込書に必要事項を記入してお申込みください。**希望された日時などを調整の上、指導員を派遣します。**