



さんかすると♪  
笑顔になれるよ♪



転倒  
予防

認知症  
予防



仲間  
づくり



# さんちゃん健康体操

筋力が落ちてきた、転ぶのが心配、認知症を予防したい。  
そんなあなたへおすすめ！三条市オリジナルの体操です。  
楽しく、体の状態に合わせて、立っても座ってもできます。

無料

申込不要

## 会場・日時

※体操は1時間程度です。

厚生福祉会館	毎週	月曜	10時
ソレイユ三条	第1・3・5	水曜	10時
嵐南公民館	毎週	金曜	14時
サンファーム三条	毎週	水曜	10時
栄寿荘	毎週	月曜	14時
下田公民館	毎週	火曜	14時

※ 詳しい日程は裏面をご覧ください。  
体力測定(てんとう虫テスト)や各種講座を行うこともあります。

## 持ち物

飲み物、汗ふきタオル、内履き  
(嵐南公民館、下田公民館は外履き)



身近な  
会場へ  
参加  
したい

集会所などで体操をして  
いるサークルを紹介します。  
サークル立上げの相談も  
行っています。

家でも  
体操  
したい

DVDまたはビデオを  
1本1,000円で販売  
しています。  
(体操のとらのまき付き)

お問合せ先

三条市高齢介護課地域包括ケア推進室 電話 34-5457 (直通)

# 平成29年度 さんちゃん健康体操 会場と日程

会場		開始時間	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	厚生福祉会館体育館	午前10時	月曜日	3日	1日	5日	【栄】3日	7日	4日	【口】2日	6日	【て】4日	9(火)	5日	5日
				10日	8日	12日	10日	21日	11日	◎ 16日	【認】20日	11日	15日	13(火)	12日
				17日	15日	19日	18(火)	28日	19(火)	◎ 30日	27日	18日	22日	19日	19日
				24日	22日	26日	24日	/	25日	/	/	/	29日	26日	26日
				/	29日	/	31日	/	/	/	/	/	/	/	/
◎ 10月16日、30日は 東公民館で実施															
2	勤労青少年ホーム ソレイユ三条	午前10時	水曜日	5日	10日	7日	【栄】5日	2日	6日	【て】4日	【認】1日	6日	17日	7日	7日
				19日	17日	21日	19日	23日	【口】20日	18日	15日	20日	31日	21日	28日
				/	31日	/	/	30日	/	/	29日	/	/	/	/
3	嵐南公民館	午後2時	金曜日	7日	12日	2日	【栄】7日	4日	8日	6日	2(木)	【認】1日	5日	2日	2日
				14日	19日	9日	14日	10(木)	15日	13日	10日	8日	12日	9日	9日
				21日	26日	16日	21日	18日	22日	【て】20日	17日	15日	19日	16日	16日
				28日	/	23日	28日	25日	【口】29日	/	/	22日	26日	23日	23日
				/	/	30日	/	/	/	/	/	/	/	/	30日
4	農業体験交流センター サンファーム三条	午前10時	水曜日	5日	10日	7日	【栄】5日	2日	【口】6日	4日	1日	6日	10日	7日	7日
				12日	17日	14日	12日	9日	13日	11日	8日	【認】13日	17日	14日	14日
				19日	24日	21日	19日	23日	20日	18日	15日	20日	24日	21日	28日
				26日	31日	28日	27(木)	30日	27日	25日	【て】22日	/	31日	28日	/
				/	/	/	/	/	/	/	29日	/	/	/	/
5	老人福祉センター 栄寿荘	午後2時	月曜日	3日	1日	5日	【栄】3日	7日	【口】4日	2日	6日	4日	9(火)	5日	5日
				10日	8日	12日	10日	21日	11日	10(火)	【て】13日	【認】11日	15日	13(火)	12日
				17日	15日	19日	18(火)	28日	19(火)	16日	20日	18日	22日	19日	19日
				24日	22日	26日	24日	/	25日	23日	27日	/	29日	26日	26日
				/	29日	/	31日	/	/	30日	/	/	/	/	/
6	下田公民館	午後2時	火曜日	4日	2日	6日	【栄】4日	1日	【口】5日	3日	7日	【認】5日	9日	6日	6日
				11日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	16日	13日	13日
				18日	16日	20日	18日	22日	19日	17日	21日	19日	23日	20日	20日
				25日	23日	27日	25日	29日	26日	【て】24日	28日	/	30日	27日	27日
				/	30日	/	/	/	/	31日	/	/	/	/	/

※ 【て】、【栄】、【口】、【認】記載の日は、体操のほかに次のことを行います。

(作成：平成29年3月)

【て】…体力測定(てんとう虫テスト) 【栄】…栄養講座 【口】…口腔講座 【認】…認知症予防講座

※ 厚生福祉会館、嵐南公民館、サンファーム、栄寿荘は、実施曜日の変更あり ※ 日程等は変更の場合もあり