

「さんちゃん健康体操」の 説明の出前します

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・介護予防の体操を試してみませんか。詳しくは、裏面を御覧ください。

●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」説明の出前申込書

平成 年 月 日

(宛先) 三条市長 (高齢介護課)

さんちゃん健康体操の説明出前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									
	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			
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** *政治・宗教または営利目的の会合などでは、御利用できません。

◆料 金 無料。ただし、会場使用料等は利用団体が負担してください。

◆日時等 出前の時間は、30分程度です。
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時から午後4時までです。

◆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準備ください。会場の使用申込みは、団体で行ってください。当日の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、椅子を御用意ください。

◆回 数 1年度（4月から翌年3月までの間）1回。ただし、サークル登録を考えている団体に限り、4回まで申込みができます。

◆申込み・問合せ

三条市 福祉保健部 高齢介護課 地域包括ケア推進室

電話 34-5457（直通）

ファクス 32-0028

E-mail koureikaigo@city.sanjo.niigata.jp

※ 講座開催希望日の**30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、職員又はチーフサポーターを派遣します。