



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

無料

申込不要

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。



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、下田公民館は内履き不要)

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。
(体操のどらのまき付き)

さんちゃん健康体操が三条市公式YouTubeチャンネルからも見られます!!



問合せ先

三条市 高齢介護課 高齢福祉係

電話 34-5472 (直通)