



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。

厚生福社会館	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。  
(体操のとらのまき付き)

さんちゃん健康体操が三条市公式YouTubeチャンネルからも御覧いただけます!!



## 問合せ先

三条市 高齢介護課 高齢福祉係

電話 34-5472 (直通)