



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
旧八木鼻荘	毎週	水曜	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、旧八木鼻荘は内履き不要)

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)

問合せ先

三条市 高齢介護課 高齢福祉係

電話 34-5472 (直通)