



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

※体操は1時間程度です。

厚生福社会館(三条東公民館)

ソレイユ三条

嵐南公民館

サンファーム三条

栄寿荘

下田公民館



※ 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
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)