

# 映像と音楽を使った エルダー体操はじめましょう

お散歩の  
途中に。

イオン火曜市の  
ついでに！

待ち合わせの  
前に。

ごぼう先生の  
椅子体操や  
スポーツボイスなど  
コンテンツ多彩です



**エルダー体操とは？**

エルダーシステム

（うたと音楽のチカラを使って、楽しみながら継続できる効果的な機能訓練・介護予防のためのシステム）のプログラムを使って健康増進に役立つ簡単な体操です。

**年齢問わず誰でも、いつ来ても参加できます。**

**お子さんの参加も大歓迎です！**

**時 間：9：30～10：00 （途中参加もOK）**

**場 所：第三地区福祉ひろば**

**開催日：1/6/・3/3 ※2月はお休みします**

（毎月第1火曜日。詳しくは毎月ひろばだよりをご覧ください）

**お問合せ：第三地区福祉ひろば 32-0168**