



4月8日から **参加費無料**

# きくの里フィットネス

スタート！！

きくの里フィットネスで、**認知症**や**転倒の予防**を目指しましょう！

毎週火曜日(平日):13:30~17:00 時間内の出入り自由

**対象:草加市在住の高年者**

運動しやすい服装(室内履き不要)、飲み物持参でお越し下さい

申し込み不要！自由参加

3台の運動マシンも使えます

リハビリ職員もいます



マシン以外の運動内容！(ご自身のお好きな運動ができます)

- 脳トレ体操
- 筋力トレーニング
- バランス運動
- 段差昇降
- ストレッチ
- リズム体操 など

※ご自身が鍛えたい部分の運動メニューのアドバイスもできます

## 説明会

来てみませんか

そこで、きくの里フィットネス **説明会** を開催！運動方法等をご説明します

1日目 4月 8日(火) 13:30~14:30

2日目 4月 22日(火) 13:30~14:30

説明会も  
申し込みは  
不要です

※説明会はお好きな日に参加して下さい。2日間共に内容は同じです

- ・ 4月8日から、きくの里フィットネスがスタートしています。説明会後の14:30~17:00まで、引き続きご利用できます
- ・ 説明会の参加者に、**ささやかなプレゼント**があります



## 【会場のご案内】



### 【アクセス】

- 谷塚駅西口より徒歩20分
- 東武バスご利用の場合
  - ・ 草加駅西口2番乗り場から「竹ノ塚駅西口」行きに乗車
  - ・ 竹ノ塚駅西口2番乗り場から「安行原久保循環」または「新里循環」行きに乗車
- いずれも柳島バス停下車徒歩8分

今後、イベントで体力測定や看護師の講話なども予定しています

皆さまのご参加を  
お待ちしております！



お問い合わせ：草加市在宅福祉センターきくの里



事業団HP



Facebook



きくの里HP

〒340-0024 草加市谷塚上町704-3

電話: 048-929-3611 F A X: 048-929-3612