

# 介護予防体操出前講座のご案内



## 【出前メニュー】

### ●まっさき元気体操

「瀬戸の花嫁」の曲を使用した高齢者向けの体操

### ●コロバード体操

ゴムバンドを利用して、簡単にできる筋トレとストレッチ



#### ★どこで？

身近な集会所や公民館、自宅、公園など、  
体操できる場所であればどこでも可

#### ★人数は？

高齢者5人以上のグループ

#### ★曜日や時間は？

希望の曜日にあわせます

#### ★費用は？

無料です。

グループにスタッフが出向き、「まっさき  
元気体操」「コロバード体操」を指導し  
ていきます。

※参加者にコロバード  
をプレゼントします。



仲間が集まれば  
呼んでくだ  
さい。



#### 【申込み・問い合わせ先】

松前町役場健康課  
地域包括支援センター  
電話：985-4205



# 介護予防体操出前講座のご案内



## 【出前メニュー】

### ●まっさき元気体操

「瀬戸の花嫁」の曲を使用した高齢者向けの体操

### ●コロバード体操

ゴムバンドを利用して、簡単にできる筋トレとストレッチ



#### ★どこで？

身近な集会所や公民館、自宅、公園など、  
体操できる場所であればどこでも可

#### ★人数は？

高齢者5人以上のグループ

#### ★曜日や時間は？

希望の曜日にあわせます

#### ★費用は？

無料です。



仲間が集まれば呼んでください。



グループにスタッフが出向き、「まっさき元気体操」「コロバード体操」を指導していきます。

※参加者にコロバードをプレゼントします。



#### 【申込み・問い合わせ先】

松前町役場健康課  
地域包括支援センター  
電話：985-4205

