

65歳  
からの

# 生きがいづくり事業



**送迎  
あります**



**運動&水中  
ウォーキング**

「腰が痛い、ひざが痛い」といった身体の不調を訴える人は、50歳を過ぎると急増します。歳を重ねても運動機能が低下しないよう、**65歳を過ぎたら予防と対策**を心がけましょう。

- 対象者 - 65歳以上の方 ※介護認定を受けている方は対象となりません。
- 日時・会場 - 運動…火曜10:00～11:30 / 総合福祉センターしゃるる (運動のお話・休憩含む)  
プール…木曜 10:00～11:15 / 由仁ウォーターランド (運動のお話・休憩含む)
- 内容 - 火曜…軽い筋力トレーニング、ストレッチなどの運動  
木曜…水中ウォーキング、運動のお話
- 料金 - 1回 200円 (送迎込み)
- 実施主体 - NPO法人サックススポーツクラブ

※ バス停や時間は変更することがあります。

## 運動の日(火曜) 総合福祉センターしゃるる行き

9:00 雨煙別コココーラハウス	9:30 栗山駅
9:05 桜山	9:35 桜丘1丁目 廬山側
9:10 南部公民館	9:40 ご縁広場 黒川造花店側
9:20 角田改善センター	9:40 JAそらち資材事務所
9:25 ふじ団地 (団地側)	9:45 栗山警察署 警察署側
9:30 役場前 セイコーマート前	9:55 しゃるる

## プール[水中ウォーキング]の日(木曜) 由仁ウォーターランド行き

9:10 南部公民館	9:35 栗山駅
9:15 桜山	9:35 役場前 とくち内科前役場側
9:20 雨煙別コココーラハウス	9:40 栗山警察署・しゃるる
9:25 栗山赤十字病院	9:45 ふじ団地 (住宅側)
9:25 ご縁広場 (鳥福側)	9:50 角田改善センター
9:30 桜丘1丁目 (大鵬側)	10:00 由仁プール

**申し込み  
問い合わせ**

随時、見学・申し込みを受け付けています。

栗山町地域包括支援センター (役場 新庁舎 1階 ⑤番窓口)

電話番号 **73-2255** FAX **73-2266**