

中地区にお住いの皆様へ

一人が元気になると、地域も元気になる！
この機会に楽トレ体操を始めてみませんか。
地域の皆様が自主的に運用します。
週1回・1時間程度の体操です。



運動不足
解消に！

仲間づくり！

しらい 楽トレ体操

重さを調節することのできるバンドを
手首、足首につけて歌に合わせて体操し、
筋力アップを図ります。

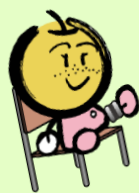
5人以上のグループにおもりを市から
貸出して、市職員や介護予防推進員が運
動の仕方をご紹介します。

楽トレ体操のテキスト♪



重さを調節できるバンド♪

まずは、お気軽に
お問い合わせください！



歌いながら
楽しく体操♪



介護予防推進員が
お手伝いします♪

お電話は
こちらへどうぞ☎

白井市高齢者福祉課 地域包括ケア推進係
047(497)3484直通