

一本棒とバッテン棒で 3つの予防

(転倒・認知・骨密度低下)

講師：健康運動指導士 田邊雅子氏

『一本棒・バッテン棒体操』とは・・・

新聞紙で作った棒を使用した体操です
棒を床に置いて様々なステップを踏むことで、転倒や認知機能、
骨密度の低下の予防効果が期待できます
市内各地域で実施されている体操です！
きくの里でも開催します 楽しく参加してみませんか



バッテン棒体操の様子

参加費

無料

日時 6月3日(火)13時30分～14時30分
(集合時間13:00 血圧測定を行います)

定員 30名 **場所** きくの里1階

対象者 草加市在住の高年者

持ち物 飲み物、運動しやすい服装でお越し下さい(室内履き不要)



申し込み・問い合わせ

受付開始
5月2日(金)
10時～

電話

048-929-3611

住所

〒340-0024 草加市谷塚上町704-3

名称

社会福祉法人草加市社会福祉事業団

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