

毎週火曜日は健康づくりの日！ -参加無料-

にじいろ

健康習慣

6月～
スタート!



みんな一緒に楽しく健康づくりをしましょう!

第1

セラバンド体操 ▶ 13時～田中公会堂

第2

ゆるゆる若返り体操 ▶ 13時～田中公会堂

第3

にじいろウォーク ▶ 9:45にじいろクリニック集合

第4

スクエアステップ ▶ 13時～田中公会堂

一人は万人のために 万人は一人のために



ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋 6-7-11

☎ 078-802-3424 (月～金曜日 9:00～17:00)

(詳しくは裏面をご覧ください)



にじいろクリニック
(は～とらんどハイム本山1階西端)

どなたでもご参加いただけます！見学も随時お受けします。

ひとりよりも、みんなと一緒に楽しく健康づくり

第1火曜日 13:00~14:00 セラバンド体操

セラバンドはリハビリやトレーニングで使用するゴムチューブです。ゆっくりとひっぱり、縮めることで日常生活で使わない筋力の強化や維持などの効果が期待できます。

高齢の方や運動習慣の無い方でも安心しておこなえます。



第2火曜日 13:00~14:00 ゆるゆる若返り体操

みんなで楽しく、「ゆるゆる」とカラダを動かし、声を出して若返りませんか？カラダを少しでも動かすと、血行もよくなりカラダも心もぼかぼか。若返りたい方、ぜひご参加ください。

第3火曜日 10:00~にじいろウォーク

(9:45 にじいろクリニック前に集合。10時出発)

毎回、コースをかえて「みんな楽しく」歩きます。何気なくいつも歩く道も、みんなで行けば新しい発見も！？まずは、一度ご参加ください。

(コース・行先は、にじいろクリニックへお問い合わせください 電話 413-3333)

第4火曜日 13:00~14:00 スクエアステップ (転倒予防と認知機能UP!)



高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のある「カラダと頭を同時に使う」エクササイズです。

参加にあたって
共通の持ち物、服装について
動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給できるもの、歩きやすい靴

ゆるゆる若返り体操 … バスタオル
スクエアステップ … 室内用靴

地震、雨天等の災害時について - 以下の場合には中止とします -

① 「神戸市」に当日の朝7時現在、暴風、大雨、洪水などの警報が発令中の場合

② 「神戸市」で震度5弱の地震が発生した場合

その他、状況により危険が予想される場合は中止の措置をとることがあります。