

# レインボー健康体操サークル(自主グループ)のご案内

## レインボー体操の特徴

- 脳を活性化させ、脳卒中・認知症を予防する。
- 筋を強くし、転倒を予防する。
- 骨を強くし、骨粗鬆症・骨折を予防する。
- 誰でも簡単にできる（タオル1本と椅子があればできます）

## 体操の内容

- ① ウォーミングアップ
- ② 脳刺激体操
- ③ 筋・刺激体操
- ④ ストレッチ・リラクゼーション

## 開催場所一覧

開催場所	開催日	開催時間
健康センター	第1・3水曜日	13時00分より
健康センター	第1・3木曜日	13時30分より
雫石公民館	第2・4水曜日	13時30分より
御所公民館	第2・4金曜日	13時30分より
御明神公民館	第1・3金曜日	10時より
栴沢公民館	第2・4木曜日	13時30分より

会費：月に1,000円

町内の公民館等で大好評！！活動中！！  
気軽に見学や問い合わせください！！！！

### 【担当】

雫石町健康推進課 地域包括支援センター 電話691-1105