



テレビ放映!

高齢介護課 ☎775-4190・☎776-8872

新型コロナウイルス感染症の予防のため、外出が減り、自宅で過ごす時間が増えているかと思います。体を動かすことは、ウイルスに対する免疫力を高めることにもつながりますので、ぜひテレビを見ながら一緒に体操に取り組んでみてください。※市ホームページでも見られますので併せてご覧ください。



アッピー元気体操とは…?

「転倒予防を目指した筋力トレーニング」「柔軟性・バランス能力の向上」を目指した介護予防体操です。座ったままでもできるので体力に自信のない人も安心してできます。子どもも楽しめるアッピー元気体操2もあります。



アッピー元気体操の効果って…?

参加者の多くは、バランス能力や筋力をおおむね70代まで維持することができており、体操を継続している効果も数値に表れています。アッピー元気体操の活動年数が長くなるほど、効果も高まっています。



アッピー元気体操の一部を紹介!!

※転倒しないように、椅子につかまりながら行うと良いでしょう。



テレビ
埼玉



毎週(月)～(金)
6時50分～6時55分で放送中

※通常の体操より短縮して放映されます。
※8月31日(月)まで放映します。



市ホームページ

市民の情報交流スポット



おいでください

■鈴虫!無料!差し上げます! ①7月26日(日)10:00～12:00、文化センター②8月2日(日)10:00～12:00、富士見小学校③8月23日(日)10:00～12:00、さいたま水上公園 プール入口付近 ④8月渡邊090-

定…定員 対…対象 費…費用 持…持ち物

2178-0626 **ひと言!** コロナ第2波の影響により、中止となる場合があります。

いきいきサークル

●**泉心流泉鳳支部・詩吟教室** 毎月第2・4(金)13:30～15:30、上尾公民館 費月額2,000円 広木☎773-0020(20:00まで)

ひと言! 現在は電話にて稽古中。

●**上尾誠心会(剣道)** 毎週(火)(木)19:00～20:30・(日)14:30～17:00、上尾かしの木特別支援学校・中央小学校など 年長

日…当日、直接会場へ 申…申し込み

以上 費月額2,000円 澤木☎080-1123-8062 **ひと言!** 年長さんから大人まで楽しく稽古してます。会員募集中。

●**俳句 稽古会** 毎月第3(土)13:00～17:00、大谷公民館 費月額1,000円 金子☎090-3545-9622 **ひと言!** 初めての方大歓迎。先ずは見学どうぞ!

●**日踊会(社交ダンス)** 毎月3回(日)10:00～12:00、平方公民館 費月額4,000円(入会金1,000円) 池田☎090-4922-3472

ひと言! パーアのプロ講師が基本から丁寧に指導、男女共大歓迎。