

地域のシニア世代の集まりに  
市民いきいきトレーナーが伺います

無料

# 「浜松いきいき体操」をしませんか

「市民いきいきトレーナー」ってどんな人？

浜松市リハビリテーション病院で養成された、運動機能の維持・向上を目的とした体操を指導できるトレーナーのことです。

「浜松いきいき体操」ってどんな体操なの？

- 全身運動で加齢に伴い固くなりやすい筋肉のストレッチ
- 転倒予防に重要な筋力のトレーニング、体幹トレーニングなど

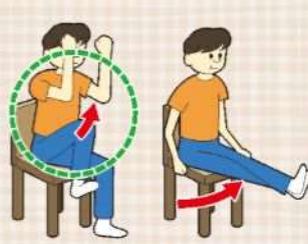
体操の  
一例



ストレッチ



中殿筋の強化



体幹・下肢筋力の強化

「いきいきトレーナー」に来てもらいたい時はどうするの？

申し込み

実施日の2か月前までに裏面の「市民いきいきトレーナー派遣申込書」に必要事項を記入します。

トレーナーと内容調整

担当するトレーナーから連絡が入り、内容などの調整を行います。

実施



申込方法

提出窓口

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| ○ 中央健康づくりセンター    | ○ 浜名健康づくりセンター |
| ○ 中央健康づくりセンター(東) | ○ 細江健康センター    |
| ○ 中央健康づくりセンター(西) | ○ 天竜健康づくりセンター |
| ○ 中央健康づくりセンター(南) | ○ 健康増進課       |

郵送

浜松市健康増進課 宛て  
〒432-8550 浜松市中央区鴨江二丁目11-2

FAX

053-453-6133  
(健康増進課)

お問合せ先 浜松市健康増進課 TEL:053-453-6125