

平成29年度は横浜市で開催！！

何故! どうして?



住民主体の「うんどう教室」が10年以上継続できる理由・・・
～介護予防・日常生活支援総合事業～

介護保険法の改正に伴い、「介護予防・日常生活支援総合事業」は、住民主体の「地域づくり」を推進しています。しかし、自治体においては住民主体の事業継続やボランティア育成の難しさ等の悩みを抱えています。こうしたお悩みの解決策のひとつとして、弊会では自治体や地域包括支援センター等介護予防等に携わっている方を対象に、住民主体型介護予防「うんどう教室」の立ち上げ事業の説明会を2ヶ月に1回おこなっています。本説明会では、“事業説明”と教室で実践をする“運動”をご案内いたします。

2017年 **7月21日(金)**
18:15～19:15 (18:00 開場)

先着30名
**参加費
無料**

場所 横浜市生麦地区センター(中会議室)

講師 公益財団法人体力づくり指導協会
主任研究員 西城 真人(ぜんぜん頑張らない「うんどう」教室書籍著) 他

内容 ①おはよううんどう(関節の動きを滑らかにする運動)
②つまずかないうんどう(足の疲れを取る運動)の紹介
③事業説明

**申込方法
申込期間** 電話もしくはオンラインでお申込みください。6月5日(月)～7月20日(木)まで
オンラインURL▶<http://www.tairyoku.or.jp/exercise-classroom/>
こちらからお申込みいただけます▶



内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会 (東京事業所1課)

〒136-0072 東京都江東区大島一丁目2番1号

TEL 03-5858-2200 FAX 03-5858-2121

<受付時間>9:30～17:00 (土曜・日曜・祝日は除く)

○会場案内図



【会場】横浜市生麦地区センター（中会議室）

【所在地】神奈川県横浜市鶴見区生麦 4-6-37

【交通のご案内】京急本線「生麦駅」下車徒歩5分
 ・横浜駅から10～20分

○今後の予定

本年度は、神奈川県横浜市にて下記日程で実施予定です。

会場は、日程により異なります。決定次第、ホームページ等によりご案内いたします。

第13回	平成29年 5月19日（金）	第14回	平成29年 7月21日（金）
第15回	平成29年 9月15日（金）	第16回	平成29年11月17日（金）
第17回	平成30年 1月26日（金）	第18回	平成30年 3月16日（金）

※都合により、日程が変更となる場合がございます

○うんどう教室について

公益財団法人体力づくり指導協会は、「うんどう教室」を開始して、今年度で24年目を迎えました。

これまで全国各地で教室を実施し、開催数は5,920教室、延べ88,000名の方が参加されています。

「うんどう教室」は、「運動習慣化」を目的とした指導プログラムで構成され、毎日継続して運動がおこなえるように簡単に出来る易しい運動内容になっています。

うんどう教室実績表	
東京都大田区	東京都品川区
東京都葛飾区	大阪府八尾市
東京都狛江市	富山県滑川市
東京都墨田区	他多数

