

カラダも  
ココロも  
おカネも  
シアワセも

# ガッチリWAO体操2

つかむ

いきいきと暮らせる安心の地域づくりに、あなたもWAO体操2の  
学び合いを、自分たちで始めてみませんか？

## 《 地域で行うWAO体操2を、サポートします 》

### WAO体操2に取り組む“通いの場”とは

- ・参加者の半数以上が、65歳以上の高齢者
- ・開催回数は、週1回以上
- ・1回の参加人数は5人以上
- ・政治・宗教を伴う活動や営利を目的とした活動ではない

※会場、体操に必要なイス、  
DVDの再生機器（テレビ  
等）をご用意ください



〔日程〕

	説明会	1回目	2回目	3回目	4回目
内容	・これからの介護予防運動について知ろう ・WAO体操2の効果	・WAO体操2ってなに？ ・体力を測ろう	・実際にWAO体操2を試みよう (説明をします)	・WAO体操2をしよう ・おもりのつけ方 (運動の注意点)	・WAO体操2をしよう ・自分たちで進行しよう (イス並べ・DVD操作・おもりを配る)

くわしくは…

泉南市役所 長寿社会推進課 地域支援推進係

☎ 483-8254

