

思い当たる方は ぜひ、ご参加ください！！



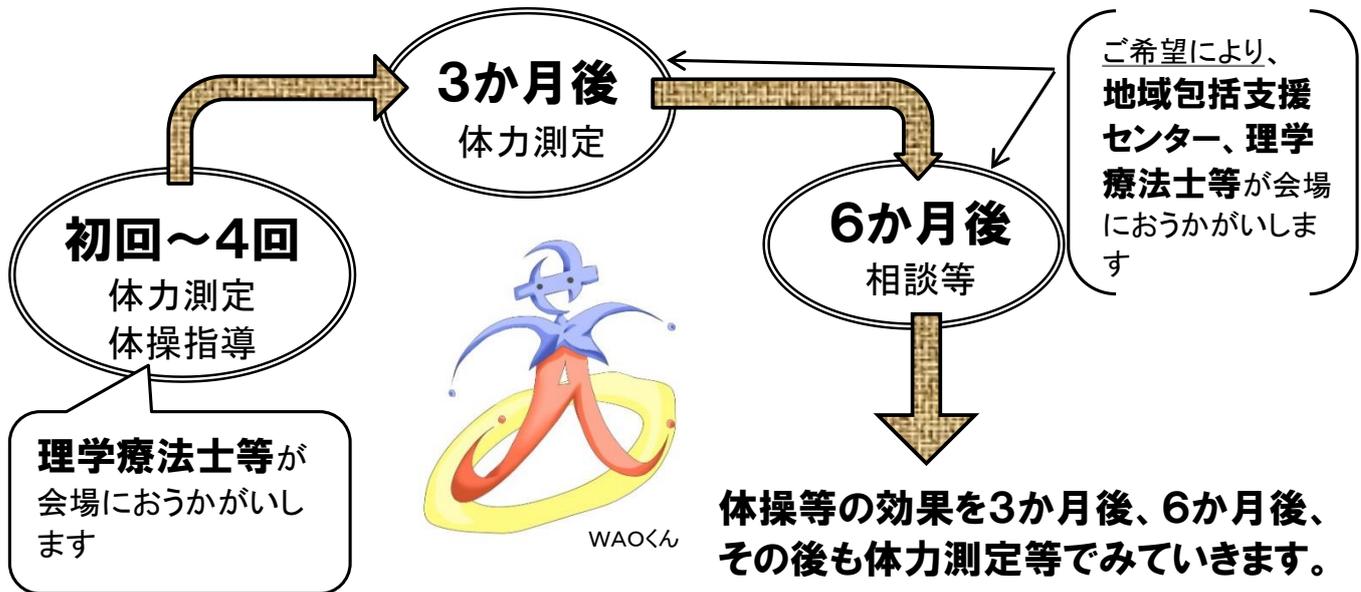
カラダも  
ココロも  
おカネも  
シアワセも

- ・現在の身体の機能を維持したい
- ・これから心も身体も元気に過ごしたい
- ・足腰の衰えを感じている
- ・家の中で過ごすことが多い
- ・家から外へ、活動を広げたい
- ・最近物忘れが気になる
- ・通いの場をサポートしたい



# ガッチリWAO体操2

つかむ で、元気な地域に



地域のみなさんで週1回以上集まって、DVDを見ながらWAO体操2を継続しましょう！



WAO体操2に取り組む“通いの場”に必要なもの

- ・テレビ (DVD映像が映るもの)
- ・DVDデッキ
- ・背もたれのあるイス (体操に使用)
- ・動きやすい服装
- ・体操できる“スペース”と一緒に取り組む“仲間”

活動の立ち上げや運営等のご相談は

泉南市役所 長寿社会推進課 地域支援推進係 ☎ 483-8254  
泉南市地域包括支援センター 六尾の郷 ☎ 484-8668  
なでしこいんくう ☎ 485-2882