1. **規則正しい生活（食事、睡眠、ストレスをためないなど）**
2. **歩いていける「場所」で、「みんな」と一緒に運動する！**

**【第２回】令和３年１月２２日㈮**

**【第３回】令和３年２月５日㈮**

**【第４回】令和３年２月１９日㈮**

[この写真](https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2016080100064/) の作成者 不明な作成者 は [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/) のライセンスを許諾されています

**《メリット》**

**・下肢の筋力が向上し、転倒予防**できる。

**・**脳の血流も良くなり、**認知症予防**につながる。

主催：上平地域づくり協議会　共催：五箇山スポーツクラブ・上平診療所

★★★★★　一緒に体を動かしましょう！！★★★★★

 **時 間：**午後1時半から約１時間

**場　所**：上平交流センター

**参加費**：無料

**講　師**：せいたいin弥次兵衛　髙桒先生

**送迎時刻（最寄りのバス停でお待ち下さい。）**

**行き**

**猪谷発　１２：４５→皆葎→小原→細島→菅沼→田下→新屋→上平交流センター**

**→成出→楮→上平交流センター**

**帰り**

**上平交流センター発　１５：００**（終わり次第）

**お問い合わせ：上平地域づくり協議会　電話６７－３６５０**