

**参加無料**

ハイジ門真で

通いの場

# ラジオ体操

固くなった身体と心を、体操してほぐしてみませんか？

体操を続けることで、健康を維持し元気に楽しく暮らせたらいいですね！

どなたでも参加できます。地域の皆様で盛り上げていきましょう。



**開催** 毎週木曜日  
**場所** ハイジ門真 駐車場（幸福町20-2）  
**時間** 午後2時  
**定員** 30名  
**費用** 無料  
**開始** 令和3年5月6日（木）

屋外のため  
雨天時中止

※屋外会場のため雨天の場合は中止します。 ※日程・内容等は新型コロナウイルス感染拡大の影響により急遽中止または変更される場合があります。また天候理由以外に年末年始、祝日、会場都合により予告なく中止する場合があります。 ※参加費は無料です。 ※事前予約は不要ですが会場都合により開始時間が変更される場合があります。 ※運動しやすい服装でご参加ください。 ※飲料は各自ご持参ください。 ※ラジオ体操以外の体操を取り入れ、内容を変更する場合があります。 ※必ず参加前にご自宅で検温をし、体調不良の場合には参加をお控えください。

お問い合わせは

門真市シルバー人材センター ☎ 06-6916-8811  
( 第二層生活支援コーディネーター )

門真第1包括支援センター ☎ 06-6780-0808

デイサービス ハイジ門真 ☎ 06-6900-5371

## 体操に参加する方へ

- 発熱・咳・下痢などの症状は有りませんか？  
「何となくだるい」「気乗りがしない」「昨日の疲れが残っている」など少しでも気になる日は、お休みしましょう。参加前、ご自宅で検温をし発熱・咳・下痢などの症状がある場合には参加をお控えください。
  
- 血圧測定はおこないましたか？  
心臓疾患、高血圧、脳卒中、糖尿病、低血糖、貧血、ぜんそく、脂質異常症、関節障害などの持病をお持ちの方は注意が必要で、医師と相談した上で実施しましょう。
  
- 健康維持のためには無理をせず楽しく続けることが第一です。運動で逆に健康を害することがないように安全に楽しく継続できる工夫をしましょう。
  
- 参加費は無料です。事前予約は不要ですが新型コロナウイルス感染症等の影響により開催スケジュールは急遽変更される場合があります。

