

エコロコ！やまべエ誰でも体操普及員を派遣します！

無料で受けられます！

西区にお住まいの皆様が、いつまでも元気に地域で過ごすことができるよう、介護予防のための体操「エコロコ！やまべエ体操」を西区民とともに作成しました。

様々なサークル、サロンで取り入れてられており、西区内**44**団体で実施されています。（令和元年10月現在）

すでに地域で体操を取り入れているベテランの体操普及員が、皆様のサークル等の団体に出張し、体操の指導や継続のノウハウなど、教えてくれますよ！

普及員とは？

やまべエ体操を地域で広める活動をしているボランティアの方々です。



やまべエ体操をして、皆で目指そう生き生きスマイルシニア！

こんな時にご利用ください

- サロンでの活動に新しいことを取り入れたい！
- 趣味活動だけでは運動不足が気になる！
- 身体は動かしたいけど、一人では続かない…
- いつまでも足腰元気で生き生きと生活したい！



お問い合わせはこちら

西区役所 保健福祉課保健支援係 やまべエ体操担当

TEL：011-641-6946

FAX：011-641-0372



02-Q03-19-2247

31-2-1470