

あなたも参加してみませんか？

令和7年度「まるごと元気アップ教室」

参加者受付中

★ 日 時 令和7年4月～令和8年3月の毎週水曜日
(令和7年12月～令和8年2月は冬休み) 年間計9カ月

午前の部 10時00分から11時30分まで
午後の部 12時30分から14時00分まで

★ 場 所 すこやか健康センター

★ 対 象 65歳以上の町民

★ 定 員 午前、午後の部 各25人

★ 内 容

- ・ 頭と体をつかう手足の運動
- ・ 筋力トレーニング
- ・ レクリエーション運動
- ・ 健康相談
- ・ 血圧測定



椅子に座って行う運動が主となっていますので、普段、運動習慣のない方でも安心してご参加いただけます。

★ 講 師 NPOソーシャルビジネス推進センター健康運動指導士 (予定)

★ 参 加 費 月額 1,000円 (1回に限り無料でお試し参加できます)

★ 申込期限 3月28日(金) (お申し込み頂いた方には後日、案内文書をお送りします)

参加者たちの声

家にいたら動くことがほとんどないので、ここに来て身体を動かすのが良いです。

実施日が待ち遠しい。みんなの顔を見て楽しく過ごしています。

保健師の問診もあるので、病院までではないけれど相談したいことを話せます。



ここで身体の動かし方を学んで畑作業もできています。

運動内容はちょうど良く、脳トレもとても良いです。物忘れも減りました。

ここに来て、できなかったことができるようになったり、転ぶことが少なくなりました。

➡ 申込み・お問合せ すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021