

★シニアライフを素敵で健康的な毎日に変える！★



令和8年度 健康ライフ倶楽部



ごはんが
とっても
美味しい
♪

毎日の
散歩が
楽しい♪

みんなで
おしゃべり
楽しいな

いろんな
ところへ
遊びに
行きたい

まだまだ
挑戦したい
こと
いっぱい

健康だからこそ、毎日のごはんが美味しい。いつもより体が軽くて出掛けたい、ともだちと遊びたい。新しいことを始めたい。そんな日々を送るための秘訣、毎日の運動習慣とちょっとした心がけをおしえます！

全8回コース ● 午前10時～午前12時 ※受付は午前9時半～

◆扶桑町総合福祉センター

事前アセスメント 12/1(火)または12/2(水)

事後アセスメント 1/19(火)または1/20(水)



12/9 (水)	12/16 (水)	12/23 (水)	1/6 (水)	1/13 (水)	1/27 (水)
-------------	--------------	--------------	------------	-------------	-------------

※事前および事後アセスメントは、どちらかの日の午前10時～12時または午後2時～4時にご参加いただきます。

口腔講座&体操	【食べる・話す・呼吸をする】ことにかかわる、顔・首周りの筋肉を鍛えます。
栄養講座	正しい栄養の知識を確認していき、食生活を見直す良いきっかけにします。
脳活体操	脳を使う楽しい体操を行い、認知症予防や参加者の同士親睦を深めていきます。
ストレッチ	コリや痛みも緩和し、ケガに繋がりにくい身体を作ります。
筋力体操	全身の大きな筋肉を鍛えて、いつまでも自分の足で生活が出来る様にしていきます。
有酸素運動	心臓や肺の機能を鍛えて、疲れにくい身体作りをしていきます。

●対象：扶桑町内在住の65歳以上の方で要介護・要支援認定及び事業対象者を除きます)

●定員：25名(先着順・初めての方優先)

●参加費：無料

●申込み：8月3日(月)より、電話(92-4118)又は長寿介護課窓口にて受け付けます。

