

★シニアライフを素敵で健康的な毎日に変える！★

# 令和7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～

## ◆総合体育館

事前アセスメント 9/10(水)または9/11(木)  
事後アセスメント 10/22(水)または10/23(木)



9/17 (水)	9/24 (水)	10/1 (水)	10/8 (水)	10/15 (水)	10/29 (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  
(要介護認定を受けていない方)
- 定員：25名(先着順・初めての方優先)
- 参加費：無料
- 申込み：電話(92-4118)又は長寿介護課窓口

