

はなきん いきいき教室

村では介護予防を目的として、65歳以上の村民の方を対象に『はなきんいきいき教室』を開催します。初級・中級の2コースにわけて、健康運動指導士等を講師に介護予防体操や健康講話を行います。

【初級】

定員
30名

介護予防コース

体にやさしい運動を中心に、体力維持や身体機能の向上を図ります。



こんな方にオススメ！

- ・体力に自信がない方
- ・日常生活での歩行や立ち上がり不安がある方



送迎を行います。ご希望の方は申込時にお申し出ください。

【中級】

定員
40名

運動習慣化コース

さまざまな運動を取り入れ、自分に合った運動習慣を身につけます。



こんな方にオススメ！

- ・運動習慣を身につけたい方
- ・いつまでも自分の足で歩き、元気に生活したい方

送迎は行いません。自家用車や公共交通機関等でお越しください。

🌸 開催日時：金曜日(月1~2回) 13時30分~15時

※ 詳細は裏面をご覧ください。

🌸 場所：西郷村役場 ここからホール (大字熊倉字折口原40番地)

🌸 申込期間：令和8年4月10日(金)まで

🌸 申込方法：電話(0248-25-1115)
または村保健福祉センター窓口
(大字小田倉字上川向76番地1)

参加費
無料

事前
申込制

🌸 注意事項：申込受付は先着順ではありません。

参加希望の方には介護予防チェックリストを実施のうえ、参加者を決定させていただきます。体力や健康状態に応じて、コースをご案内する場合があります。ご了承ください。

【問合せ】(旧)西郷村健康推進課 (新)健康ほけん課 TEL:0248-25-1115

はなきん いきいき教室開催日程

	【初級】 介護予防コース	【中級】 運動習慣化コース
R8.5月	29日	22日
6月	12日、26日	5日、19日
7月	10日	3日
8月	21日	7日、28日
9月	4日、18日	11日、25日
10月	2日、16日	9日、23日
11月	6日、20日	13日、27日
12月	4日、18日	11日、25日
R9.1月	8日、29日	22日
2月	12日、26日	5日、19日
3月	5日	12日