



# 令和8年度 「元気からだ塾」

村では、皆さんがこの先もずっと元気に生活を送ることができるように、健康づくりの方法を学ぶ教室「元気からだ塾」を開催しています。教室に参加して元気の秘訣を学び、健康づくりに取り組んでみませんか。医療の専門職が、座学に体操やレクリエーションを取り入れながらお伝えします。

【令和8年度は、下記の内容で計5回実施します】

|                  |                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1回<br>6月9日(火)   | 「介護にまつわる基礎知識」<br>～介護保険制度のしくみと予防について～<br>講師:村職員、包括支援センター職員                           |
| 第2回<br>7月6日(月)   | 「認知症の正しい理解と予防について」<br>講師:福島県立ふくしま医療センターこころの杜<br>認知症看護認定看護師                          |
| 第3回<br>9月9日(水)   | からだ<br>「目の元気は、心身の健康」<br>～フレイルに負けない眼のマネジメント～<br>講師:白河厚生総合病院 眼科 医師                    |
| 第4回<br>10月14日(水) | 「便秘の予防と改善」<br>～便秘知らずで健康腸寿～<br>講師:かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジム<br>KANAH A 理学療法士            |
| 第5回<br>1月20日(水)  | 「人生100年時代の貯筋術」<br>～自重トレーニングでこつこつ貯めよう～<br>講師:かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジム<br>KANAH A 理学療法士 |

大会議室にて開催  
【第3回申込期間】  
8月10日(月)～  
9月4日(金)

- 時 間 : 午後1時30分から午後3時
- 場 所 : 西郷村総合庁舎 ここからホール(大字熊倉字折口原40番地)
- 対 象 者 : 西郷村在住で概ね65歳以上の方
- 定 員 : 50名程度(事前申し込み制で定員になり次第しめきります)
- 申 込 方 法 : 健康ほけん課(健康増進・保健グループ)窓口  
または、電話(25-1115)にてお申込ください。

人生100年時代！  
ずっと元気であるために！

