



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 6月9日(火)	「介護にまつわる基礎知識」 ～介護士としての心構え～ 講師：介護士 〇〇〇〇〇〇	終了しました
第2回 7月6日(月)	「認知症の正しい理解と予防」 講師：認知症予防専門家 〇〇〇〇〇〇	終了しました
第3回 9月9日(水)	「目の健康とからだ」 ～目の健康とからだの関係～ 講師：〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 眼科 医師	終了しました
第4回 10月14日(水)	「便秘の予防と改善」 ～便秘解消と腸活～ 講師：KANAHARA 理学療法士	終了しました
第5回 1月20日(水)	「人生100年時代の貯筋術」 ～自重トレーニングでこつこつ貯めよう～ 講師：かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジム KANAHARA 理学療法士	

【第5回申込期間】
12月16日(水)～
1月15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！

