



# 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」 ～介護保険制度のしくみと予防について～ 講師:村職員、包括支援センター職員
第2回 7月6日(月)	「認知症の正しい理解と予防について」 講師:福島県立ふくしま医療センターこころの杜 認知症看護認定看護師
第3回 9月9日(水)	「目の元気は、 <sup>からだ</sup> 心身の健康」 ～フレイルに負けない眼のマネジメント～ 講師:白河厚生総合病院 眼科 医師
第4回 10月14日(水)	「便秘の予防と改善」 ～便秘知らずで健康腸寿～ 講師:かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジム KANAHHA 管理栄養士
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 KANAHHA 理学療法士

大会議室にて開催

- 🌸 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!

