

# 鶴生地区

令和8年度

## 「シニア健康教室」のご案内



西郷村に住む皆さまが、いつまでも元気で健康に、いきいきと、住み慣れた地域で生活が続けることができるよう、「シニア健康教室」を実施しています。住民主体の“通いの場”で、介護予防や健康づくりを中心に、楽しく活動してみませんか？

活動日

毎週木曜日

午前10時から1時間程度

活動場所

鶴生地区公民館

（大字鶴生字内川岸44番地）

活動内容

ストレッチ、有酸素運動、軽体操、脳トレなどを行います。自主的な介護予防活動に加え、健康運動指導士による運動指導（年度内計7回の予定）、介護予防サポーター・保健師による介護予防体操、健康講話、健康相談などを行います。※運動指導実施日については、裏面をご確認ください。



“通いの場”の効果

- ◆ 介護予防体操を定期的に行うことで、運動機能が向上し、フレイル予防につながります。
- ◆ 定期的な外出機会となり、生活に張りが出ます。
- ◆ 仲間との交流で健康意識や助け合い意識が高まります。
- ◆ 体操を中心としながら、新たな地域づくりにつながります。

参加をご希望の方は、下記までご連絡ください。

ぜひご参加を!!

【お問合せ】 西郷村 健康ほけん課 健康増進・保健グループ

☎ 0248-25-1115



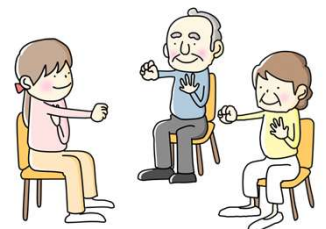
# 【鶴生地区「シニア健康教室」活動日（木曜日10時～）】

R 8.	4月	2日	9日	16日	23日	30日
	5月	7日	14日	21日	28日	
	6月	4日 体力測定	11日	18日	25日	
	7月	2日	9日	16日	23日	30日
	8月	6日 サポーター&保健師	20日	27日		
	9月	3日	10日	17日	24日	
	10月	1日 サポーター&保健師	8日	15日	22日	29日
	11月	5日	12日	19日	26日	
	12月	3日 サポーター&保健師	10日	17日	24日	
R 9.	1月	7日 サポーター&保健師	14日	21日	28日	
	2月	4日	18日	25日		
	3月	4日	11日	18日	25日	

□のついている日は、健康運動指導士による運動指導を実施します。また、自主的な介護予防活動日に合わせて、介護予防サポーター・保健師がお伺いし、介護予防体操や健康講話、健康相談などを行います。

## 【その他】

- 運動ができる服装でご参加ください。
- 飲み物と汗拭き用タオルをご持参ください。



※活動日は変更となる場合があります。