

芝原地区

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

毎週月曜日

午前10時から午前11時30分

活動場所

芝原多目的研修集会施設

（大字真船字芝原243番地2）

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）、保健師による体力測定、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



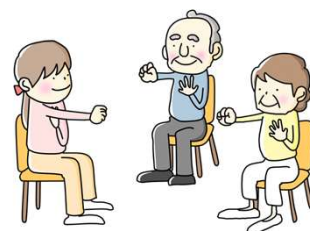
【芝原地区「シニア健康教室」活動日（月曜日10時～）】

R 8.	4月	6日	13日	20日	27日
	5月	11日	18日	25日 (体力測定)	
	6月	1日	8日	15日	22日 29日
	7月	6日	13日	27日	
	8月	3日	10日	17日	24日 31日
	9月	7日	14日	28日	
	10月	5日	19日	26日	
	11月	2日	9日	16日	30日
	12月	7日	14日	21日	
R 9.	1月	4日	18日	25日	
	2月	1日	8日	15日	22日
	3月	1日	8日	15日	29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、保健師がお伺いし、体力測定や健康講話、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。