

# 下羽太地区

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

午後1時30分から午後3時

活動場所

下羽太地区集落センター

（大字羽太字狸屋敷190番地1）

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・保健師等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



# 【下羽太地区「シニア健康教室」活動日（月曜日13時30分～）】

R 8.	4月	4月の活動はお休みです			
	5月	25日			
	6月	1日	8日	15日	22日 29日 体力測定
	7月	6日	13日 健康講話&体操	27日	
	8月	3日	17日	24日 サポーター&保健師	31日
	9月	7日	14日 サポーター&保健師	28日	体操後に管理栄養士の 栄養講話があります。 実習生も行きます！！
	10月	5日	19日	26日	
	11月	2日	9日	16日	30日
	12月	7日 健康講話&体操	14日	21日 サポーター&保健師	
R 9.	1月	18日	25日		
	2月	1日	8日	15日	22日
	3月	1日	8日 サポーター&保健師	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、介護予防サポーター・保健師等がお伺いし、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。