

大平地区

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

毎月第2・第4火曜日

※5月、10月は除く

午前9時30分から10時30分

活動場所

大平コミュニティセンター

（大字小田倉字大平87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



【大平地区「シニア健康教室」活動日（火曜日午前9時30分～）】

R8年	4月	14日	28日 
	5月	12日	【野外活動のためお休みです】
	6月	9日	23日 介護予防サポーター 保健師参加日
	7月	14日	28日 
	8月		25日 
	9月	8日	29日 介護予防サポーター 保健師参加日
	10月	13日	【野外活動のためお休みです】
	11月	10日	24日 
	12月	8日	22日 介護予防サポーター 保健師参加日
R9年	1月	12日	26日 
	2月	9日	16日 
	3月	9日	23日 

 マークのついている日は、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。