

上羽太地区

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

毎月第2水曜日

午後1時30分から午後2時30分

活動場所

上羽太コミュニティセンター

（大字羽太字新宿52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）、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



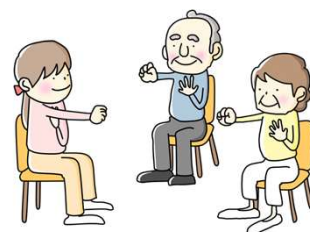
【上羽太地区「シニア健康教室」活動日（13時30分～）】

令和8年	4月 8日（水）	
	5月13日（水）	体力測定
	6月10日（水）	健康講話&体操
	7月 8日（水）	
	8月19日（水）	健康講話&体操
	9月 9日（水）	介護予防サポーター 保健師参加日
	10月14日（水）	
	11月11日（水）	
	12月 9日（水）	
令和9年	1月13日（水）	
	2月10日（水）	健康講話&体操
	3月10日（水）	

 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。内容については、決まり次第お知らせします。

【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。