

# 真船地区

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

**月曜日**（月2回程度・不定期開催）

**午前9時30分から1時間程度**

活動場所

**真船コミュニティセンター**

（大字真船字小塚前4 1番地4）

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）、保健師等による体力測定、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



【真船地区「シニア健康教室（真船あじさいクラブ）」活動日（月曜日9時30分～）】

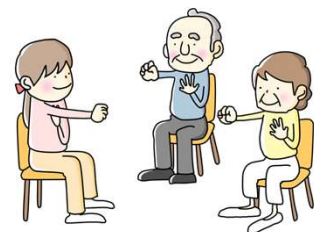
R8年	4月	13日		27日	
	5月	11日		25日	
	6月	8日		22日	体力測定
	7月	13日		27日	認知症予防 脳トレ
	8月	10日		24日	
	9月	14日		28日	
	10月	5日		26日	
	11月	9日		16日	転倒予防体操
	12月	7日		21日	体力測定
R9年	1月	18日		25日	
	2月	8日		22日	体幹を鍛える 運動
	3月	8日		15日	

 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、保健師等がお伺いし、体力測定や健康講話、健康相談などを行います。

※  のついている日は、真船あじさいクラブの依頼で健康運動指導士が来る日です。

【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。