

米地区

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1・第3木曜日

午前9時30分から10時30分

活動場所

米農林漁家婦人活動促進施設

（大字米字館岡29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



【米地区「シニア健康教室（米こめ元気の輪）」活動日（木曜日午前9時30分～）】

| | | | |
|------|-----|------------------------|---|
| R 8年 | 4月 | 2日 介護予防サポーター 保健師参加日 | 23日  |
| | 5月 | 7日 介護予防サポーター 保健師参加日 | 21日 健康講話&体操 |
| | 6月 | 4日 | 18日  |
| | 7月 | 2日 介護予防サポーター 保健師参加日 | 16日 健康講話&体操 |
| | 8月 | 6日 介護予防サポーター 保健師参加日 | 20日 |
| | 9月 | 3日 | 17日  |
| | 10月 | 1日 | 15日  |
| | 11月 | 5日 介護予防サポーター 保健師参加日 | 19日 健康講話&体操 |
| | 12月 | 3日 | 17日  |
| R 9年 | 1月 | 7日 介護予防サポーター 保健師参加日 | 21日 |
| | 2月 | 4日 | 18日  |
| | 3月 | 4日 介護予防サポーター 保健師参加日 | 18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。