

山下地区

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3水曜日

午前10時から午前11時30分

活動場所

山下多目的研修集会施設

(大字小田倉字上川向31番地3)

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



【山下地区「シニア健康教室」活動日（水曜日10時～）】

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

【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。

