



# 令和7年度 「元気からだ塾」

村では、皆さんのがこの先もずっと元気に生活を送ることができるように、健康づくりの方法を学ぶ教室「元気からだ塾」を開講します。教室に参加して元気の秘訣を学び、健康づくりに取り組んではみませんか。医療の専門職が、座学に体操やレクリエーションを取り入れながらお伝えします。

【令和7年度は、下記の内容で計5回実施します】

第1回 6月26日(木)	「健康寿命を延ばす！今からできる介護予防」 ～村の <b>終了しました</b> 講師：村木健司、巴祐又、伊藤ヒノア 看護師
第2回 7月15日(火)	「難聴と認知症の深い関係について」 ～聴か <b>終了しました</b> 講師：園田一郎 老人保健施設 ひもうきの園 言語聴覚士
第3回 8月20日(水)	「上手な薬やサプリメントの付き合いかた」 ～お薬 <b>終了しました</b> 講師：薬剤師
第4回 10月15日(水)	「高齢者の身体づくり」 ～専門 <b>終了しました</b> 講師：KANAHA 管理栄養士 駅設ウェルネスジム
第5回 1月21日(水)	「転倒予防のコツ伝授教室」 ～転ば <b>終了しました</b> 講師：KANAHA 理学療法士 駅設ウェルネスジム

時 間：午後1時30分から午後3時

場 所：西郷村保健福祉センター(大字小田倉字上川向76-1)

対象者：西郷村在住で概ね65歳以上の方

人生100年時代！  
ずっと元気でいるために！

定 員：50名程度

申込方法：健康推進課(保健福祉センター内)窓口または、電話(25-1115)にてお申ください。

