

# 米地区開催！ シニア健康教室 体験会のご案内

実施日時

令和7年12月18日（木）

午前9時30分～1時間程度

実施場所

米農林漁家婦人活動促進施設  
（大字米字館岡29番地）

参加費  
無料

事前  
申込制

対象者

村内にお住まいで、実施場所まで来ることができる概ね65歳以上の方

実施内容

健康運動指導士による運動指導を行います。椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレ、脳トレを行い、頭と身体を動かします。  
※当日は動きやすい服装でお越しください。飲み物、タオルをご持参ください。

申込方法

電話（0248-25-1115）または健康推進課窓口にてお申し込みください。



『シニア健康教室』とは・・・

地域にお住まいの方々が集まり、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、有酸素運動などを行います。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回程度）、介護予防サポーター・保健師による介護予防体操、医療専門職による健康講話、健康相談などを行います。

村では、住み慣れた地域でいきいきと生活するため、気軽に集まることのできる「通いの場づくり」を推進しています。まずは体験から始めてみませんか？



【お問合せ】 西郷村 健康推進課 健康増進係 ☎0248-25-1115