

身体を動かして、心も身体もリフレッシュしませんか。

運動して、いくつになっても元気な体を保ちましょう！
希望される方は保健センター（☎885-3131）へお申し込みください。

1回だけのお試し参加、見学も大歓迎！



筋力アップ教室

椅子にすわって運動します！

参加無料

ストレッチで身体をほぐした後、音楽に乗ってリズム体操を行います。
前日までに保健センターへお申し込みください。



火 曜日 9時30分～11時30分 横浜ふれあいセンター
13時00分～15時00分 町民センター2階 大ホール

金 曜日 13時30分～15時30分 小屋浦ふれあいセンター
※場所に変更になる場合があります。

ところ	令和5年							令和6年		
	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
横浜ふれあいセンター	2日	6日	4日	5日	3日	7日	5日	9日	6日	5日
町民センター										
小屋浦ふれあいセンター	26日	23日	28日	22日	27日	24日	22日	26日	16日	22日

100万歩歩いて元気になろう会

音楽に合わせて運動します！

参加無料

音楽に合わせて、いろいろな動きを楽しみながら運動します。
終わった後には心地よい疲労感と満足感があるはず！
前日までに保健センターへお申し込みください。



木 曜日 9時30分～11時30分 町民センター
2階 大ホール
※場所に変更になる場合があります。

令和5年							令和6年			
5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
11日	8日	13日	10日	14日	12日	9日	14日	11日	8日	14日
25日	22日	27日	24日			30日	21日	25日	22日	

申込み 保健センター ☎885-3131

元気いきいき教室

シルバー・シニアの体カづくりに！

～元気で過ごすためには、「3つのチカラ」が必要です～

<その1>動くチカラ



適度な運動

楽しく続けられる運動を
健康運動指導士と一緒に！

<その2>食べるチカラ



食事・栄養

バランスの良い食事を
管理栄養士が教えます！

<その3>防ぐチカラ



お口の健康

肺炎などの病気予防を
歯科衛生士がサポート！

『元気いきいき教室』で
楽しく学んで健康寿命をのばそう！
※送迎もあるよ！



参加無料

坂・横浜地区

アセンブリーホール 隔週 **火** 曜日 午前コース（9時30分～11時30分）
午後コース（13時30分～15時30分）

令和5年							令和6年		
6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6日	4日	1日	5日	3日	7日	5日	9日	6日	5日
20日	18日	22日	19日	17日	21日	19日	23日	20日	19日

小屋浦地区

小屋浦ふれあいセンター 隔週 **火** 曜日 午前コース（9時30分～11時30分）
午後コース（13時30分～15時30分）

令和5年							令和6年		
6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	16日	13日	12日
27日	25日	29日	26日	24日	28日	26日	30日	27日	26日

対象 65歳以上の方 持参物 飲み物、タオル、靴など
定員 各コース20名程度 申込締切 5月18日（木）

申込み 役場保険健康課 ☎820-1504
※送迎を希望される方は、必ず申込締切までに申し込んでください。
申込期限を過ぎると、送迎できない場合があります。

健康づくりの
第一歩に♪
充実の2時間！