

ツヅケル健康道場 **水曜日** 9時30分～11時30分 町民センター2階 大ホール
(旧100万歩歩いて元気になろう会に5年以上参加の方対象)

旧100万歩歩いて元気になろう会に5年以上参加されている方を対象に実施します。
音楽に合わせた運動を通じて、楽しく「よい生活習慣・運動習慣」を継続していきましょう！

水曜日	令和7年								令和8年		
	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	9日	21日 28日	11日 25日	2日	10日 24日	15日 <u>29日</u>	5日 19日	10日 24日	7日 21日	4日 18日	4日 18日

※10月29日（水）は、アセンブリーホールで実施します。



申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

認知症サポートカフェ～認知症の方にやさしいひととき～

坂うめじろうカフェ

認知症の方や介護をされている方、認知症に関心のある方が集まって語り合える場所です。悩み事を共有して、介護のヒントやアドバイスをもらったり、経験談をきいて自分の生活に役立てたり…。ホッと一息つける場所です。認知症についてお話してみませんか。

とき 4月23日（水）14時～15時

ところ フジグラン安芸 1階フードコート内

参加費 無料

問合せ 居宅介護支援事業所 さいせい ☎820-1780
坂町地域包括支援センター ☎885-3701



坂うめじろうカフェ ～年間スケジュール～

とき 6月25日（水）、8月27日（水）、10月22日（水）、12月24日（水）、
令和8年2月25日（水）

時間 14時～15時

ところ フジグラン安芸 1階フードコート

参加
無料

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！

1回だけのお試し参加、見学のみの参加も大歓迎です。

筋力アップ教室、ソナエル健康塾、ツヅケル健康道場ともに参加無料です。



筋力アップ教室 **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
金曜日 13時30分～15時30分 小室浦ふれあいセンター

主に椅子にすわって運動します。

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。参加をご希望の方は、前日までに保健センターへお申し込みください。



ところ・時間	令和7年							令和8年		
	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火曜日 横浜ふれあいセンター 9時30分～11時30分	13日	3日	1日	2日	7日	4日	2日	6日	3日	3日
町民センター 13時～15時										
金曜日 小室浦ふれあいセンター 13時30分～15時30分	23日	27日	25日	26日	24日	28日	19日	23日	27日	27日

ソナエル健康塾 **木曜日** 9時30分～11時30分 町民センター2階 大ホール
(生活習慣を改善したい方、旧100万歩歩いて元気になろう会に参加して4年目以内の方対象)

生活改善のため、正しい知識を「備えて」、筋力・体力をつけましょう！

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です。

参加を希望される方は、前日までに保健センターへお申し込みください。

(旧教室に5年以上参加されている方は、「ツヅケル健康道場」に移行になります)



木曜日	令和 7 年									令和 8 年		
	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10月	11月	12月	1 月	2 月	3 月
	24日	8 日 22日	12日★ 26日	10日 24日	21日 28日	11日	9 日	13日 27日	11日★ 25日	8 日 22日	12日 26日	12日

★マークのある日は、栄養士による栄養指導、食事の試食があります。