



運動指導の先生のもと、転倒予防に着目した軽運動や筋力トレーニングなどを行います。また、お口の専門の先生による正しいお口のケア方法を教えてもらいます。

今の体力を維持したい方、運動を通して仲間づくりをしたい方はぜひご参加ください。

日 時：令和8年11月スタート！

毎週木曜日 10:00～11:30

全15回（12月31日はお休みです）

場 所：保健センター

対象者：①概ね70歳以上の方

②主治医の先生から運動の許可をもらっている方

③膝や腰に痛みがあり、改善したい方

④要介護認定「要支援」までの方 など

講 師：運動⇒月形緑苑理学療法士 瀬尾先生・新林先生

口腔⇒歯科衛生士 的場先生

内 容：体力測定、運動（椅子に座ってできる簡単な体操）、口腔チェックなど

参加料：初回のみ500円（配布資料代）

その他：希望される方はどなたでも送迎が可能です。1回の利用につき200円がかかります。申込時に送迎希望の有無を教えてください。教室の途中で送迎を希望することはできません。必ず申込時にお伝えください。

申込された方には教室に関する詳しい文書を後日送付します。



申込み締め切りは、10月16日（金）まで
お問い合わせは保健福祉課（保健センター）までお願いします
電話：53-3155

転ばぬ先の運動教室

いつまでも「自分で」できる

足腰頭しゃっき教室～保健センター編～

を開催します

今の健康を維持するために、元気なうちから運動やお口のケアをすることが大切です。これからも「自分の足でどこへでもお出かけできるように！」「好きなものを楽しく美味しく食べられるように！」今から始めてみませんか？

参加に特別な条件はありません。みなさん、ぜひご参加下さい！！

日 時：令和8年10月6日(火) 10:00～11:30

場 所：保健センター

講 師：運動～月形緑苑理学療法士 口腔～歯科衛生士

内 容：運動実技（座ってできる軽い運動）、口腔講話、頭の体操

申 込：9月29日（火）まで保健センターにご連絡ください。

送 迎：送迎可能です。申込時に送迎の有無をお伝えください。

その他：当日は運動しやすい服装、運動靴をお持ちください。

【令和8年度いきいき元気教室のお知らせ】

*今年度も11月から「いきいき元気教室」を実施します。今回の足腰頭しゃっき教室で実施する軽運動の他、歯科衛生士のお口の健康を守るためのブラッシング指導など、ためになることが多い教室となっています。教室参加を希望する方は保健センターにご連絡ください。

(教室の詳細は裏面をご覧ください)

保健福祉課（保健センター） 電話 53-3155