

維持

Easy (簡単)

けんこうイージー教室“ステップ”

開催のお知らせ（令和6年度）

笑顔で元気に100歳まで過ごしてみませんか？

「けんこうイージー教室“ステップ”とは、元気で自分らしい生活を送るために、介護予防のためのからだづくりを行う運動教室です。

「けんこうイージー教室」よりも運動強度の高い内容となります。

- つまづきやすい 疲れやすい
- 運動したいけど一人では続ける自信がない
- 体力作りに取り組みたいが何から始めたらよいか分からない

↑思い当たることがある方は、ぜひご参加ください。

自宅など一人でも実施可能な運動を中心に取り組んでいきます。

少しずつでも続けていくことが体の変化や効果へとつながっていきます。



【開催日時】 月2回 火曜日の午前10時～11時20分（変則あり）

4月	23日	10月	8日、22日、30日(水)
5月	14日、28日	11月	12日、26日
6月	11日、25日	12月	10日、24日
7月	9日、19日(金)	1月	14日、28日
8月	6日、27日	2月	10日(月)、25日
9月	24日	3月	11日、25日

【開催場所】 健康福祉センター（ほがらかん）多目的室

【内 容】 理学療法士等と一緒に体の柔軟性を高めたり、下肢筋力をアップさせる運動を行います。立って行う運動が中心です。

【費 用】 保険料：1,200円（年額）、参加費500円（月額）

※参加日の5日前までに保険料を添えて申込みが必要です。

【申込み・問い合わせ】



福祉こども課 ☎62-2210 または 地域包括支援センターあんしんかん ☎92-3212