

フレイル&介護予防 運動教室

参加者募集！！

～町ではフレイル（心身の活力が低下した状態）や

介護予防を目的に運動教室を実施します～

椅子を使った運動（軽めの運動）からウォーキング（少し負荷のある運動）までバラエティーに富んだ内容になっています。お誘い合わせの上、ご参加ください。

日 時・場 所

★保健センター 月1回 火曜日

★町公民館 月1回 金曜日

（時 間） 9：00～11：00

※詳しい日程、内容については裏面をご覧ください。

参加費
無料

対 象 町内にお住まいの65歳以上の方で、体力や筋力低下が気になる、運動方法を身につけたい方等、運動に興味のある方

定 員 1教室40名

送 迎 なし

受 付 5月7日（水）～

保健センター窓口、電話にて申し込み可能です。

講 師 パーソン&パーソンスタッフ（株）に委託しています。

★申し込みの際して、どの施設の教室でもお申し込みできます。内容や日にちから参加可能な日を選択してください。

★動きやすい服装でご参加ください。また各自、飲み物やタオル等お持ちください。公民館会場に参加される方は室内履きが必要です。



参加お待ちしております！

■問い合わせ・申し込み先■

東庄町保健福祉総合センター内

地域包括支援センター ☎80-3155

介護保険係 ☎79-0912

令和7年度 フレイル&介護予防 運動教室！！ 年間スケジュール

		保健センター		公民館
5	27	1年のスタート！体力チェック ～今の体を知ろう！～	23	1年のスタート！体力チェック ～今の体を知ろう！～
	30	体操教室(佐藤先生) ウォーキング		
6	24	綺麗な姿勢は胸から！ ～大胸筋・肩回りを動かそう～	13	背中丸まってない？ ～背中回りのTHE姿勢改善～
	27	体操教室(佐藤先生) ストレッチ		
7	22	STOPすり足！ ～大きな一歩は股関節から～	18	腰痛膝痛、どこから？ ～脚の筋肉筋力不足かも～
8	26	ビタミンのここがすごい！ ～ビタミンの効果を知る～	22	バランス運動 ～転倒予防のために～
9	30	背中丸まってない？ ～背中回りのTHE姿勢改善～	26	綺麗な姿勢は胸から！ ～大胸筋・肩回りを動かそう～
10	10	体操教室(佐藤先生) 筋トレ・体幹トレーニング	24	Let's脳トレ ～体と一緒に脳も鍛えよう～
	28	Let's脳トレ ～体と一緒に脳も鍛えよう～		
11	21	体操教室(佐藤先生) ウォーキング	28	STOPすり足！ ～大きな一歩は股関節から～
	25	腰痛膝痛、どこから？ ～脚の筋肉筋力不足かも～		
12	12	体操教室(佐藤先生) 有酸素運動	19	ロコモチェック ～ロコモってなに？～
	16	ロコモチェック ～ロコモってなに？～		
1	16	体操教室(佐藤先生) ウォーキング	30	遠足へ向けて準備！ ～正しい歩き方講座～
	27	遠足へ向けて準備！ ～正しい歩き方講座～		
2	17	体力チェック ～総まとめ～	20	体力チェック ～総まとめ～
3	10	貯筋の成果！外歩き遠足	13	貯筋の成果！外歩き遠足

 5/30・11/21・1/16は9:30～11:30まで、それ以外は9:30～11:00までとなります
 保健センター、公民館ともに9:00～11:00までとなります
 3/10・3/13は成田山方面(未定)に外歩きに行く予定です
 ※公民館会場は室内履きが必要です