

令和8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	26	今の自分を知って、未来を変える一歩！ 体力チェック ～“今年目標”を決める～	22	今の自分を知って、未来を変える一歩！ 体力チェック ～“今年目標”を決める～	
	29	体操教室（佐藤先生） ウォーキング			
6	23	胸を開いて若返る！姿勢改善 ～猫背改善+呼吸機能アップ～	19	動きが変わる！らくらく筋力アップ ～日常動作を楽にする筋トレ～	
	26	体操教室（佐藤先生） ストレッチピラティス			
7	21	しっかり歩ける体へ！歩行力アップ ～股関節・足裏・重心移動～	24	痛みとさよなら！体を守るセルフケア ～膝・腰の原因と対処法～	
8	25	転ばない自信をつくるバランスカ ～バランス+反応+瞬発～	28	転ばない自信をつくるバランスカ ～バランス+反応+瞬発～	
9	25	体操教室（佐藤先生） 引き締めトレーニング	18	胸を開いて若返る！姿勢改善 ～猫背改善+呼吸機能アップ～	
	29	痛みとさよなら！体を守るセルフケア ～膝・腰の原因と対処法～			
10	20	動いて考えて、脳も体もフル回転！ ～脳と体のいきいきトレーニング～	23	動いて考えて、脳も体もフル回転！ ～脳と体のいきいきトレーニング～	
11	24	動きが変わる！らくらく筋力アップ ～日常動作を楽にする筋トレ～	20	しっかり歩ける体へ！歩行力アップ ～股関節・足裏・重心移動～	
	26	体操教室（佐藤先生） ウォーキング			
12	11	体操教室（佐藤先生） 脱脂肪体操	18	今こそチェック！ロコモ予防と改善 ～結果を見て“自分に必要な運動を知る”～	
	15	今こそチェック！ロコモ予防と改善 ～結果を見て“自分に必要な運動を知る”～			
1	19	遠足へ向けて準備！ ～坂道・段差・滑りやすいところの歩き方～	22	遠足へ向けて準備！ ～坂道・段差・滑りやすいところの歩き方～	
	29	体操教室（佐藤先生） ウォーキング			
2	16	変化を実感！1年の成果チェック 体力チェック ～総まとめ～	19	変化を実感！1年の成果チェック 体力チェック ～総まとめ～	
3	16	歩いて実感！ 元気あふれる外歩き遠足	12	歩いて実感！ 元気あふれる外歩き遠足	

5/29・11/26・1/29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

3/12・3/16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