



牛頸足元気教室 募集！

牛頸公民館へ体を動かしに来ませんか！

～活動的な85歳を目指して～

健康運動指導士の講師の先生をお迎えして**転倒予防**を目的に、講話と実技をしていただく教室です。 R7.4月から、月1回6カ月(6回)コースです。

☆ R7.4月～R7.9月 第4火曜日 (9月のみ第5火曜日)

☆ 9:30～10:00 血圧測定・健康相談(来られた方から順次、10時前に終わるようにお越しください)

10:00～ 教室開始

※内容は変更することがあります

回数	日程	内容
第1回	・令和7年4月22日(火) 9:30～11:30	・血圧測定・健康相談 ・アンケート記入 ★開校式 ストレッチ 体力測定 他
第2回	・令和7年5月27日(火) 9:30～11:30	・血圧測定・健康相談・ストレッチ 実技他 フレイル予防についての講話
第3回	・令和7年6月24日(火) 9:30～11:30	・血圧測定・健康相談・ストレッチ 実技他 運動継続の効果について
第4回	・令和7年7月22日(火) 9:30～11:30	・血圧測定・健康相談・ストレッチ 実技他 ロコモティブシンドロームについて
第5回	・令和7年8月26日(火) 9:30～11:30	・血圧測定・健康相談・ストレッチ 実技他 健康で足元気な生活をめざして
第6回	・令和7年9月30日(火) 9:30～11:30	・血圧測定・健康相談・ストレッチ ・体力測定 結果説明 ★閉講式

◎ 持参するもの : 健康手帳(お持ちで無い方は当日お渡しします) ・お茶、水等

◎ 対象者 : 牛頸区にお住まいの65歳以上の方で6回とも出席できる方

◎ 場所 : 牛頸公民館・集会室

※ お申込みは 牛頸公民館 ☎ 092-596-3513 まで！

申込〆切 令和7年3月15日(土)

☆ 毎回血圧測定、健康相談があります。

☆ 会場入口にて手消毒・検温をお願いいたします。

☆ 動きやすい服装でご参加ください。



主催 牛頸区地域福祉推進委員会