

いつまでも**元気**な生活を送るために

# 令和7年度 健康プラス教室

～健康について学びましょう！～

簡単にできる体操や体と脳を鍛えて、フレイル予防を目指す運動中心の教室です。初回と最終回は体力測定を実施し、自分の体の状態を知ることができます。リハビリテーションの専門家から、確かな知識を学び、健康な体づくりを目指し、仲間とともに楽しい時間を過ごしましょう。



■対象者 市内在住の65歳以上の方

■参加費 無料

■定員 20名(先着順)

※定員に達しない場合、随時受付可

## ■日 程

各会場月2回程度

13時45分～15時15分

※詳細は裏面参照

## ■内 容

体操や脳トレ等 ※詳細は裏面参照



## ■申込期間

5月1日(木)～5月30日(金)

<お問合せ・申込み先>

桜川市社会福祉協議会 岩瀬事業所 (桜川市鋤田612)

TEL:0296-76-1357

桜川市社会福祉協議会 真壁事業所(桜川市真壁町山尾604-1)

TEL:0296-54-2361

# 令和7年度 健康プラス教室開催日程



## ○岩瀬福祉センター

13時45分～15時15分

日付	内容	講師
6/6(金)	自分の体力を知ろう①(体力測定)	理学療法士 渡邊 三枝子
6/20(金)	シルバーリハビリ体操と簡単な脳トレ	シルバーリハビリ体操指導士
7/11(金)	歯ッピー スマイル	歯科衛生士 鈴木 祐子
7/17(木)	「自分を知ろう」認知機能と排尿障害	作業療法士 藤田 晴美
8/8(金)	ヨガを通して体づくり①	ヨガ 藤沼 有紀
8/22(金)	ヨガを通して体づくり②	ヨガ 藤沼 有紀
9/5(金)	す・た・あ・エクササイズで綺麗な動きを！①	健康運動指導士 工藤 千香子
9/19(金)	す・た・あ・エクササイズで綺麗な動きを！②	健康運動指導士 工藤 千香子
10/3(金)	周辺ウォーキング	担当職員
10/17(金)	フレイルを予防しよう	言語聴覚士 大山 敦子
10/31(金)	新しいことをやってみよう	作業療法士 藤田 晴美
11/14(金)	す・た・あ・エクササイズで綺麗な動きを！③	健康運動指導士 工藤 千香子
11/28(金)	す・た・あ・エクササイズで綺麗な動きを！④	健康運動指導士 工藤 千香子
12/12(金)	誤嚥性肺炎予防 喉を鍛えよう	言語聴覚士 大山 敦子
12/26(金)	自彊術	自彊術指導員 藤野 英子
1/16(金)	自彊術	自彊術指導員 藤野 英子
1/26(月)	シルバーリハビリ体操と簡単な脳トレ	シルバーリハビリ体操指導士
2/6(金)	脳活講座	健康運動指導士 工藤 千香子
2/20(金)	脳活・体活スクエアステップ	スクエアステップ指導士
3/6(金)	自分の体力を知ろう②(体力測定)	理学療法士 渡邊 三枝子

## ○真壁福祉センター

日付	内容	講師
6/13(金)	自分の体力を知ろう①(体力測定)	理学療法士 渡邊 三枝子
6/26(木)	シルバーリハビリ体操と簡単な脳トレ	シルバーリハビリ体操指導士
7/14(月)	歯ッピー スマイル	歯科衛生士 鈴木 祐子
7/23(水)	「自分を知ろう」認知機能と排尿障害	作業療法士 藤田 晴美
8/6(水)	フレイルを予防しよう	言語聴覚士 大山 敦子
8/27(水)	正しい姿勢で痛みの予防・改善	健康運動指導士 本村 利津子
9/10(水)	腰痛・膝痛の予防・改善体操	健康運動指導士 本村 利津子
9/24(水)	新しいことをやってみよう	作業療法士 藤田 晴美
10/10(金)	周辺ウォーキング	担当職員
10/29(水)	ヨガを通して体づくり①	ヨガ 藤沼 有紀
11/12(水)	ヨガを通して体づくり②	ヨガ 藤沼 有紀
11/26(水)	1人で出来る簡単トレーニングⅠ	健康運動指導士 本村 利津子
12/10(水)	1人で出来る簡単トレーニングⅡ	健康運動指導士 本村 利津子
12/24(水)	誤嚥性肺炎予防 喉を鍛えよう	言語聴覚士 大山 敦子
1/9(金)	自彊術	自彊術指導員 藤野 英子
1/23(金)	自彊術	自彊術指導員 藤野 英子
2/13(金)	シルバーリハビリ体操と簡単な脳トレ	シルバーリハビリ体操指導士
2/25(水)	脳活リズム体操	健康運動指導士 本村 利津子
3/11(水)	脳活・体活スクエアステップ	スクエアステップ指導士
3/19(木)	自分の体力を知ろう②(体力測定)	理学療法士 渡邊 三枝子