



令和8年度

健康教室のご案内

健康に向けて自分にあった教室にぜひご参加ください！

内容	日程	時間	会場
しあわせ教室	★教養を身につけたいと思っている方にお勧め！		
	健康講話や防災、終活等日常生活に役立つ講座		
第1回 睡眠と健康について	6月26日(金)	10時30分～12時00分	真壁福祉センター
第2回 栄養講座	7月31日(金)	10時00分～11時30分	生涯学習センター さくらす
第3回 ACP ～人生会議について～	9月18日(金)		岩瀬福祉センター
第4回 地球温暖化について	10月23日(金)		真壁福祉センター
第5回 自主防災について	11月20日(金)		岩瀬福祉センター
趣味講座	★何か始めたい、共通の趣味をもつ仲間づくりをしたい方にお勧め！		
	自宅に閉じこもることなく交流・親睦を図ることを目的とした教室		
陶芸	原則毎週水曜日	9時30分～14時00分	岩瀬福祉センター
竹細工	原則毎週金曜日	9時30分～14時00分	
茶道	原則毎月	13時30分～15時30分	真壁福祉センター
フラダンス	第1、第3月曜日	10時30分～12時00分	
自彊術	原則毎月 月曜日(月2回) ※日程は変則的	9時30分～11時00分	
火曜陶芸	原則毎月 第2、第4火曜日	10時00分～15時00分	
生け花	原則毎月 第1、第3水曜日	13時00分～14時00分	
水墨画	原則毎月第2水曜日	10時00分～11時30分	
着付け	原則毎月 第1、第3金曜日	13時00分～15時00分	

※日程が変更する場合がございます。

<申込・問合せ先>

●桜川市社会福祉協議会 岩瀬事業所(桜川市鎌田612) TEL:0296-76-1357

※裏面もご覧ください。

○健康プラス教室

★最近運動不足により筋力の衰えを心配している方にお勧め！

筋力低下予防や筋力維持を目指す介護予防教室。
日々の生活にプラスして、健康づくりに取り組みましょう！

★時 間：13時45分～15時15分

★定 員：30名(先着順)※定員に達しない場合、随時受付可

★申込期間：4月15日～5月28日



岩瀬福祉センター		真壁福祉センター	
日付	内容	日付	内容
5/29(金)	自分の体力を知ろう① (体力測定)	6/5(金)	自分の体力を知ろう① (体力測定)
6/11(木)	自分の体力を知ろう② 理学療法士からの筋力維持ポイント	6/18(木)	自分の体力を知ろう② 理学療法士からの筋力維持ポイント
6/19(金)	歯ッピー スマイル	7/13(月)	歯ッピー スマイル
7/3(金)	「自分を知ろう」認知機脳と 排尿障害	7/22(水)	「自分を知ろう」認知機脳と 排尿障害
7/24(金)	ヨガを通して体づくり①	8/5(水)	フレイル予防をしよう
8/21(金)	ヨガを通して体づくり②	8/26(水)	正しい姿勢で痛みの予防・改善
9/11(金)	す・た・あ・エクササイズで 綺麗な動きを！①	9/9(水)	腰痛・膝痛の予防・改善体操
9/18(金)	す・た・あ・エクササイズで 綺麗な動きを！②	9/28(月)	新しいことをやってみよう
10/2(金)	歩き方講座・周辺ウォーキング	10/14(水)	歩き方講座・周辺ウォーキング
10/16(金)	フレイル予防をしよう	10/26(月)	ヨガを通して体づくり①
10/30(金)	新しいことをやってみよう	11/4(水)	1人で出来る簡単トレーニングⅠ
11/13(金)	す・た・あ・エクササイズ で綺麗な動きを！③	11/11(水)	ヨガを通して体づくり②
11/27(金)	す・た・あ・エクササイズで 綺麗な動きを！④	12/9(水)	1人で出来る簡単トレーニングⅡ
12/18(金)	誤嚥性肺炎予防 喉を鍛えよう	12/23(水)	誤嚥性肺炎予防 喉を鍛えよう
12/25(金)	認知症予防について	令和9年 1/8(金)	認知症予防について
令和9年 1/15(金)	大人のリトミック	1/22(金)	大人のリトミック
1/29(金)	脳活・体活スクエアステップ	2/5(金)	脳活・体活スクエアステップ
2/5(金)	脳活講座	2/12(金)	脳活リズム体操
2/19(金)	骨密度・栄養講座	2/24(水)	骨密度・栄養講座
3/5(金)	自分の体力を知ろう③ (体力測定)	3/10(水)	自分の体力を知ろう③ (体力測定)