

# 令和8年度 幸田で生きいき

回覧

## 幸せ健康教室



いつまでもいきいきと過ごすために  
楽しく健康づくりをしてみませんか?  
男性や初心者の方 大歓迎です!

参加者  
募集中!!

**【日時】4月7日から 6月30日(5月5日休み)**

**毎週火曜日 10時から11時まで**

**【会場】大草老人憩の家 2階**

**【対象】町内在住のおおむね65歳以上**

**【定員】約16名(先着順)申込み 必要**

**初回参加者を優先します**

**\*途中参加もOK! お問合せください!**

日付	主な内容	日付	主な内容
4月 7日	体力測定・フレイルとは	5月26日	下半身運動と脳トレ
4月14日	コグニダンス	6月 2日	コグニダンス
4月21日	口腔とフレイル予防	6月 9日	足とウォーキング
4月28日	栄養とフレイル予防	6月16日	腰痛予防
5月12日	姿勢とウォーキング	6月23日	リズム体操と脳トレ
5月19日	リズム体操とゲーム	6月30日	体力測定・歩行分析

※内容は、都合により変更する場合があります

講師は、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、  
保健師、ダンス研修終了者などです



申込み・問合せ先 北部地域包括支援センター 担当：西山

TEL：0564-62-5516 FAX：0564-62-5517  
幸田町大字坂崎字道坂27番1 1階