エンジョイ健康教室

身体を動かし体力の維持・増進につなげましょう！

講　師：健康運動実践指導者　進藤（しんどう）　昭子（あきこ）さん

会　場：馬川地区公民館
(4/9・12/3 は体育館、それ以外は和室)

時　間：13:30～15:00※R6年度と異なります

対　象：運動に支障のない高齢者

持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい靴、
大判バスタオルまたはヨガマット、
介護予防手帳(65歳以上の方へ交付します)

No	年	日にち	曜日	内容
1	R7	4月　9日	水	有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ 椅子に座っての運動・ストレッチ
2		5月14日		有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ スクエアステップ運動・ストレッチ
3		6月18日		有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ ピラティスボールを使っての運動・ストレッチ
4		7月　2日		有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ 椅子に座っての運動・ストレッチ
5		8月　6日		有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ タオルを使っての運動・ストレッチ
6		9月　3日		有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ ソフティボールを使っての運動・ストレッチ
7		10月　8日		有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ 新聞紙を使っての運動・ストレッチ
8		12月　3日		有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ 椅子に座っての運動・ストレッチ

【問い合わせ・申し込み】　開催日まで申し込みできます
五城目町役場　地域包括支援センター　　☎018-855-1070

※動きやすい服装でお越しください。五城目町はつらつポイント事業の対象です。

やさしい健康運動教室

ヨガマットや椅子を使ってできる運動がメインです
やさしい運動なので体力に自信のない方でも
無理なく参加できる教室です！

講　師：健康運動指導士　星（ほし）　良子（りょうこ）さん

時　間：13:30～15:30

対　象：高齢者(無理なく参加できます)

持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい靴、
介護予防手帳(65歳以上の方へ交付します)

No	年	日にち	曜日	会場
1	R7	4月25日	金	五城館1階　多目的ホール
2		5月30日		大川地区公民館
3		6月27日		内川地区公民館
4		7月25日		五城館1階　多目的ホール
5		8月29日		馬川地区公民館
6		9月26日		森山地区公民館
7		11月28日		五城館1階　多目的ホール
8		12月26日		馬場目地区公民館
9	R8	1月30日		富津内地区公民館
10		2月27日		五城館1階　多目的ホール

【問い合わせ・申し込み】　開催日まで申し込みできます
五城目町役場　地域包括支援センター　☎018-855-1070

※動きやすい服装でお越しください。五城目町はつらつポイント事業の対象です。

からだづくりフィットネス

運動前より動けるからだをつくりましょう！
立って行う運動がメインです

講　師：健康運動実践指導者　齊藤（さいとう）　明裕（あきひろ）さん

時　間：10:30～11:30

会　場：五城館 1 階多目的ホール

対　象：運動に支障のない高齢者

持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい靴、
介護予防手帳(65歳以上の方へ交付します)

No	年	日にち	曜日
1	R7	6月　4日	水
2		7月16日	
3		8月20日	
4		11月19日	
5		12月17日	
6	R8	1月14日	
7		2月　4日	
8		3月　4日	

【問い合わせ・申し込み】　開催日まで申し込みできます
五城目町役場　地域包括支援センター　☎018-855-1070

※動きやすい服装でお越しください。五城目町はつらつポイント事業の対象です。

いきいき健康運動教室

馴染みのある音楽に合わせ、元気にからだを動かしましょう！
年2回体力測定を行います

講　師：日本スポーツ協会認定スポーツリーダー
介護予防アドバイザー　小山田（おやまだ）　聖子（せいこ）さん

時　間：10:30～11:30

会　場：五城館１階多目的ホール

対　象：運動に支障のない高齢者

持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい靴、
介護予防手帳(65歳以上の方へ交付します)

No	年	日にち	曜日
1	R7	４月２２日	火
2		５月２０日	
3		６月１０日	
4		８月　５日	
5		９月　９日	
6		１１月１１日	
7		１２月　９日	
8	R8	１月２０日	
9		２月１７日	
１０		３月１７日	

【問い合わせ・申し込み】　開催日まで申し込みできます
五城目町役場　地域包括支援センター　☎018-855-1070

※動きやすい服装でお越しください。五城目町はつらつポイント事業の対象です。

笑いヨガ

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です
体力に自信がなくてもご参加いただけます
楽しく笑って、身体も気持ちもすっきりさせましょう！

講　師：笑いヨガティーチャー　伊藤（いとう）　晴美（はるみ）さん

時　間：13:30～14:30

会　場：五城館 1 階多目的ホール

対　象：高齢者
(体力に自信がなくてもご参加いただけます)

持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい靴、
介護予防手帳(65歳以上の方へ交付します)

No	年	日にち	曜日
1	R7	5月22日	木
2		7月10日	
3		10月23日	

【問い合わせ・申し込み】　開催日まで申し込みできます
五城目町役場 地域包括支援センター　☎018-855-1070

※動きやすい服装でお越しください。
五城目町はつらつポイント事業の対象です。

男性のための健康運動教室

男性限定の教室ですのでぜひ友人も誘ってご参加ください！
3名の講師がそれぞれ担当します

時　間：10:30～11:30

会　場：五城館１階多目的ホール

対　象：運動に支障のない男性高齢者

持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい靴、
介護予防手帳(65歳以上の方へ交付します)

No	年	日にち	曜日	講師
1	R7	５月２９日	木	星　　良 子さん
2		６月２５日	水	齊藤　明裕さん
3		７月３０日	水	齊藤　明裕さん
4		９月３０日	火	小山田　聖子さん
5		１０月　３日	金	星　　良 子さん
6		１２月２４日	水	齊藤　明裕さん
7	R8	１月２８日	水	齊藤　明裕さん
8		３月１０日	火	小山田　聖子さん

【問い合わせ・申し込み】　開催日まで申し込みできます
五城目町役場　地域包括支援センター　　☎018-855-1070

※動きやすい服装でお越しください。五城目町はつらつポイント事業の対象です。