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		10月31日		馬場目地区公民館
8		11月28日		五城館1階　多目的ホール
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)

<table>
<tr><th>No</th><th>年</th><th>日にち</th><th>曜日</th></tr>
<tr><td>1</td><td rowspan="5">R7</td><td>６月　４日</td><td rowspan="8">水</td></tr>
<tr><td>2</td><td>７月１６日</td></tr>
<tr><td>3</td><td>８月２０日</td></tr>
<tr><td>4</td><td>１１月１９日</td></tr>
<tr><td>5</td><td>１２月１７日</td></tr>
<tr><td>6</td><td rowspan="3">R8</td><td>１月１４日</td></tr>
<tr><td>7</td><td>２月　４日</td></tr>
<tr><td>8</td><td>３月　４日</td></tr>
</table>

【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)

<table>
<tr><th>No</th><th>年</th><th>日にち</th><th>曜日</th></tr>
<tr><td>１</td><td rowspan="3">R7</td><td>５月２２日</td><td rowspan="3">木</td></tr>
<tr><td>２</td><td>７月１０日</td></tr>
<tr><td>３</td><td>１０月２３日</td></tr>
</table>

【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３０日	木	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。