

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 しんどう あきこ 進藤 昭子さん

会場：馬川地区公民館
(4/8・12/9 は体育館、それ以外は和室)

時間：13:30～15:00

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	R8	4月 8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 13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 10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 8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		9月 9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		10月 14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		11月 11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 9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 ほし りょうこ 星 良子さん

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	R8	4月24日	金	五城館1階 多目的ホール
2		5月29日		内川地区公民館
3		6月26日		馬場目地区公民館
4		7月31日		五城館1階 多目的ホール
5		8月28日		富津内地区公民館
6		9月25日		森山地区公民館
7		10月30日		大川地区公民館
8		11月27日		五城館1階 多目的ホール
9	R9	1月29日		馬川地区公民館
10		2月26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 さいとう あきひろ 齊藤 明裕さん

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	R8	6月 3日	水
2		7月 1日	
3		8月 5日	
4		11月18日	
5		12月23日	
6	R9	1月13日	
7		2月10日	
8		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、元氣にからだを動かしましょう！

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 おやまだ せいこ 小山田 聖子さん

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	R8	4月28日	火
2		5月26日	
3		7月28日	
4		8月18日	
5		9月29日	
6		10月20日	
7		12月 1日	
8	R9	1月26日	
9		2月16日	
10		3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 いとう はるみ 伊藤 晴美さん

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	R8	5月14日	木
2		10月8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	R8	4月30日	木	星 良子さん
2		6月24日	水	齊藤 明裕さん
3		7月22日	水	齊藤 明裕さん
4		9月 1日	火	小山田 聖子さん
5		10月29日	木	星 良子さん
6		12月 2日	水	齊藤 明裕さん
7	R9	1月20日	水	齊藤 明裕さん
8		3月 2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。

歯と口腔の健康づくり講座

歯と口腔(こうくう)の健康を保つことは、
食事や会話を楽しむことだけでなく、全身の健康の保持増進、
認知症や感染症予防につながるようになってきています。
正しい知識を持って健康長寿を目指しましょう！

講師：歯科衛生士 北嶋 悦子さん

「口腔機能低下予防について」

時間：10:30～11:30

場所：五城館1階多目的ホール

対象：高齢者

持ち物：筆記用具



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	R8	6月12日	金
2	R8	11月13日	金



【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

※五城目町はつらつポイント事業の対象です。

スマイルダンス教室

コロンビア出身のピエダさんによる教室です
ラテンの音楽に合わせて身体を動かしましょう！

講師：ラテンダンスインストラクター 佐藤 ピエダさん

時間：10:30～11:30

会場：五城館 1階多目的ホール

対象：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	R8	8月 7日	金
2	R9	2月 2日	木

【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。