



楽しく和気あいあい!!

のびのび健康時間



☀️ 毎回楽しく和気あいあいと、「100歳まで歩こう」などをテーマに実施します。

開講日

A班 令和7年5月 8日(木)

B班 令和7年5月 13日(火)

裏面に
日程表有り

時間

午前10時30分～正午まで

場所

吉田地区センター 1階 多目的ホール



対象：吉田地区在住の方

定員：各班40名（先着順）

講師：健康運動指導士 赤津 恵子さん

参加費：300円/年（初回参加日にお支払いください。）

持ち物：飲み物、タオル、屋内で運動できる靴

その他：駐車場に限りがありますので、近隣の方は、出来る限り徒歩で
ご参加ください。



申込締切日：4月18日（金）午後5時まで

【お問い合わせ 申し込み】

吉田地区センター内支所窓口、電話、メール、下のコードにて受付いたします。

吉田公民館 電話：(0263)86-8611

メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

いずれの方法でも、下記①～④をお伝えください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加希望の班（A・B）



令和7年度 のびのび健康時間日程

A班・B班内容は同じ

	内 容	A班（木）	B班（火）
第1回	運動中の注意事項	5月 8日	5月13日
第2回	100歳まで要介護を遠ざける いつでもどこでもできるストレッチ と筋トレ （カベ、イス、ベッド、トイレ） （キッチン、お風呂など）	5月22日	5月27日
第3回		6月 5日	6月10日
第4回		6月19日	6月24日
第5回		7月10日	7月15日
第6回	ウォーキングの基礎	7月24日	7月29日
第7回		8月21日	8月26日
第8回	生活習慣病とフレイル予防のための 基礎と運動 （生活習慣病とは、高血圧症、 糖尿病、脂質異常症、口コモ などの総称です。）	9月11日	9月16日
第9回		9月25日	9月30日
第10回		10月 9日	10月14日
第11回		10月23日	10月28日
第12回		11月 6日	11月11日
第13回		11月27日	12月 2日
第14回		12月11日	12月16日
第15回	認知症を予防しよう	1月22日	1月27日
第16回		2月12日	2月17日
第17回	口コモ度を測ろう	2月26日	3月 3日
第18回	のびのびレク	3月12日	3月17日

★ 楽しいレクリエーションを、時々実施します。

★ 内容は変更になる場合があります。