



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8年5月14日(木)

B班 令和8年5月19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：500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17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8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・簡単な運動	5月14日	5月19日
第2回	100歳まで歩こう フレイル、サルコペニア、ひざ痛 股関節痛の予防と改善 いつでもどこでもできるストレッチ、ウォーキング、筋トレ	5月28日	6月 2日
第3回		6月11日	6月16日
第4回		6月25日	6月30日
第5回		7月 9日	7月14日
第6回		7月23日	7月28日
第7回	高血圧や糖尿病などの生活習慣病を 予防改善するエクササイズ	8月20日	8月25日
第8回		9月10日	9月15日
第9回		10月 1日	10月 6日
第10回		10月15日	10月20日
第11回		11月 5日	11月10日
第12回	肩こり改善のストレッチ、 転倒予防のエクササイズ	11月19日	11月24日
第13回		12月 3日	12月 8日
第14回	認知症を予防しよう	12月17日	12月22日
第15回		1月21日	1月26日
第16回		2月 4日	2月 9日
第17回	握力は体力の指標	2月25日	3月 2日
第18回	のびのびレク	3月11日	3月16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。