

生涯元気事業 すこやか 運動教室



★ ★ 自宅で取り組める運動を学びながら ★ ★
地域の高齢者の皆様の介護予防を促進します！



☆ ☆ 各ストレッチ体操や運動



☆ ☆ 脳体操や認知トレーニング



☆ ☆ 看護師の健康測定

利用することでの効果

毎日元気に過ごすための定期的な健康促進ができます。

- 対象** 市内にお住いの65歳以上、生活圈域内に住所地があるかた。
- 利用時間** 毎週土曜日 | 14:30~16:00 (月4回)
- 利用料金** 無料
- 開催場所** 桜馬場地区ふれあいセンター / 上長崎地区ふれあいセンター ※隔週