

元気なりもんそ教室

♪いつまでも元気に！ムリなく・楽しくフレイル予防♪

笑って

動いて

元気に
なれる

対象者 日置市にお住まいの
65歳以上の方

参加費 1回 300円

元気度アップポイント事業対象

《講師》 健康運動指導士 中島 啓款 氏

ボールを使った運動など楽しく自宅で出来る運動を教えてくださいます。先生の人柄と話術で楽しい教室となっています。

◆運動の内容◆

- ◎ストレッチ…椅子に座ってゆっくりと全身を伸ばしていきます
- ◎有酸素運動…ボールを使って身体に負担なく楽しくできます
- ◎筋力維持・向上…無理のない負荷で腕や足腰を鍛えます
- ◎手足を一緒にうごかすことで脳トレにもなります♪



見学・体験に来てみませんか…？保健センターでお待ちしています♪（予約不要）

時間：午前10時～11時30分

（主に第2・4木曜日 ※□は、第2・4以外の木曜日になります）

場所：日吉保健センター 【令和7年度】

4月	10日	24日	10月	9日	23日
5月	8日	22日	11月	13日	27日
6月	12日	26日	12月	11日	25日
7月	10日	24日	1月	8日	22日
8月	□7日	28日	2月	12日	26日
9月	□4日	□18日	3月	12日	26日

自分のタイミング・ペースで、自分の身体と向きあえます♪
椅子を使用して、自宅で取り組みやすい運動が充実☆
皆で楽しく運動しましょう！



連絡先

日置市役所 市民福祉部 健康保険課 健康づくり係 電話：099-248-9421(直通)
日吉支所 地域振興課 健康保険係 電話：099-292-2113(直通)