

新治支部

楽しく身体を動かしたい方、どなたでも参加できます。
健康体操で転倒予防や生活習慣病を予防し
動ける身体を作りましょう。

今後の活動予定

<定例の活動>

健康体操

日にち：毎月第4火曜日

令和7年	9月23日	健康体操
	10月28日	顔ヨガ 講師：岩渕 くに子 先生
	11月25日	予防医学の運動 講師：飯嶋 理恵 先生
	12月23日	みんなで元気にフレイル予防 講師：高齢福祉課職員
令和8年	1月27日	口腔ケア 講師：平山 清絵 先生
	2月24日	スクエアステップ 講師：紺野 一子 先生
	3月24日	健康体操

時 間：9：30～11：30

会 場：新治地区公民館（藤沢990）

活動内容

- ・ゴムチューブを使ったトレーニング
- ・ボールで身体を動かす楽しいエクササイズ
- ・手指を動かす頭の体操 他

持ち物：飲み物

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください！