

令和7年度
南河原公民館 ニュース

いきいき学級第2弾（楽しく長生き講座）



百歳体操教室



＊椅子に座り スローな動きで、無理なく筋力をつけ
健康寿命を延ばしましょう！

回	日 程	内 容	回	日 程	内 容
1	11月7日（金）	理学療法士の指導	7	12月19日（金）	理学療法士の指導
2	11月14日（金）	理学療法士の指導	8	12月26日（金）	百歳体操（DVD）
3	11月21日（金）	百歳体操（DVD）	9	1月9日（金）	百歳体操（DVD）
4	11月28日（金）	百歳体操（DVD）	10	1月15日（木）	百歳体操（DVD）
5	12月5日（金）	百歳体操（DVD）	11	1月23日（金）	百歳体操（DVD）
6	12月12日（金）	百歳体操（DVD）	12	1月29日（木）	理学療法士の指導

時間 午後2時

場所 公民館ホール

講師 高齢者福祉課

用意する物 ・運動のできる服装 ・タオル ・飲み物

申込 10月31日まで

＊介護予防（フレイル予防）歩き方を中心とした運動
（※健康づくりチャレンジポイント対象認定講座）



日 程		時間	場所	講師	用意する物	申込期日
11月19日	水	10:00	ホール	トレーニング講師	・運動のできる服装 ・タオル・飲み物	11月11日（火）まで

いきいき学級第一弾でご案内してある講座です

※ 参加される方は、公民館までお気軽にお電話ください。

☎ 557-3188