

# 回覧

三和 健康を守る会からのお知らせ



## 令和8年度 『いきいき健康教室』 参加者募集

校下の皆様の健康な暮らしに役立つ『いきいき健康教室』を、今年度も開催することになりました。この機会に、健康について学んでみませんか！ お気軽に、ご参加下さい。

### 日 程 と 内 容

(場所 三和公民館)

回	開 催 日 時	学 習 内 容	講 師 ・ 備 考
1	6月11日(木) 10:00～11:30	開級式 実技「ウォーキング」 「バランスボール」	バランスボールインストラクター・体力指導士 山田 胡桃 先生 運動普及推進員
2	7月9日(木) 10:00～11:30	実技「ウォーキング」 「ロコモチェックと運動指導」	済生会金沢病院 リハビリテーション部職員 運動普及推進員
3	9月10日(木) 10:00～11:30	実技「ウォーキング」 「エンジョイ体操」	岡田 暢子 先生 運動普及推進員
4	10月8日(木) 10:00～11:30	「ウォーキング・ みんなでたのしく散策しましょう」 行先：経塚公園(泉の広場)	運動普及推進員
5	11月12日(木) 10:00～11:30	料理実習 「おいしく食べて！ずっといきいき ～フレイル予防」	健康づくり栄養士 運動普及推進員
6	12月10日(木) 10:00～11:30	実技「ウォーキング」 健康チェックと講話・実技 閉級式 「次年度にむけて」	泉野福祉健康センター 保健師 運動普及推進員

◆ 毎回 AM9:30～10:00まで、健康チェック(問診・血圧測定)および、エクササイズ(体操)を行います。

◆ 持ち物……室内シューズ、汗ふきタオル、お茶等

◆ 服装……運動のしやすい服装



※ウォーキングができない方は、室内(ホール)でウォーキングをします。

〈 問い合わせ・申込先 〉 三和公民館 (☎240-7831)

5月28日(木)までにお申し込み下さい。