

令和7年度

いきいき元気あつぽ教室

エクササイズ実践コース

フレイル予防、認知症予防のために、一緒に楽しく運動しませんか？

参加対象

65歳以上の市民

定員

各会場20名（要予約）

講師

理学療法士 等

持ち物

筆記用具・飲み物・動きやすい服装

参加費

無料



- 1コース全3回の教室です。3回全て参加できる方のみ、お申込みください。
- 1人でも多くの方に参加していただくため、1人1コースまでとさせていただきます。



会場	1日目 【体の状態を知る】 9:30～11:00	2日目 【フレイル予防と運動】 9:30～11:00	3日目 【認知症予防と運動】 9:30～11:00	申込開始
小川地域交流センター	5/24(土)	6/7(土)	6/28(土)	5/7(水)
大村地域交流センター	9/6(土)	9/20(土)	10/4(土)	8/4(月)
大井川地域交流センター	11/29(土)	12/6(土)	12/20(土)	11/4(火)

問合せ・申込先

焼津市健康づくり課（保健センター）

焼津市本町5-6-1 アトレ庁舎1階

TEL 054-627-4111 FAX 054-627-9960

平日 8:30～17:15

