

令和8年度

いきいき元気あつぱ教室

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

地域を明るくするリハビリテーションの会 静岡

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
保健センター	5/23(土)	6/6(土)	6/20(土)	4/6(月)
大富地域交流センター	9/5(土)	9/19(土)	10/3(土)	8/4(火)
東益津地域交流センター	11/14(土)	11/28(土)	12/12(土)	10/5(月)

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

