

# ひだまり健康大学



日頃から習慣的に体を動かすことで認知症予防になり、自己の健康意識の向上にもつながります。

月替わりプログラムにて皆で一緒に健康づくりをして、明るく楽しい毎日を送りましょう。

- ◆日時 4月～3月の毎月第3水曜日 10:00～11:00 (8月・1月はお休み)
- ◆対象・定員 60歳以上の方・40名程度
- ◆会場 市之倉公民館 大ホール
- ◆参加費 年間1,000円(全10回・単発で参加される場合は1回300円)
- ◆持ち物 タオル・室内シューズ・飲み物(全回)、  
お持ちの方はバランスボール(6月)、ヨガマットまたはバスタオル(11月)

|        |                       |                 |
|--------|-----------------------|-----------------|
| 4月19日  | 身体と心をととのえる 椅子ヨガ       | 中嶋 麻子           |
| 5月17日  | フレイフレー!フレイル予防 ～元気の秘訣～ | 保健センター 保健師      |
| 6月21日  | バランスボールで体幹トレーニング      | 太田 志名子          |
| 7月19日  | 夏本番! 盆踊りを楽しみましょう      | 高木 重則(元区長)      |
| 9月20日  | 軽スポーツを楽しもう!           | 笠原体育館 スタッフ      |
| 10月18日 | 音楽は心の栄養 みんなで歌いましょう    | 舟戸 マユミ          |
| 11月15日 | リラックスヨガで 心も身体も軽やかに    | 山森 孝子           |
| 12月20日 | 測定しましょう 筋力アップしましょう    | 保健センター 健康づくり推進員 |
| 2月21日  | 笑顔も元気も100%! 楽しくトレーニング | 爽ケア(株) イケメン講師   |
| 3月20日  | 脳トレ+体トレーニングでコグニサイズ!   | 深尾 由美           |

※当日朝9時に気象警報が発令されている場合は中止となります。その場合8月または1月に振替となる予定です。  
※都合によりプログラムが変更になる場合がございます。