

～health promotion～

# 健康増進教室

令和4年12～令和5年1月

12月 8日 (木) 運動

12月 15日 (木) ダンス

12月 20日 (火) ヨガ

1月 13日 (金) 運動

1月 17日 (火) ヨガ

1月 24日 (火) ダンス

時間 13:45～15:00

会場 朝日町保健福祉センター

## 運動

楽しく健康な体づくりをします。運動は認知症や生活習慣病の発症・進行に影響し、健康寿命と深い関係にあります。

## ヨガ

ヨガのポーズや呼吸法によって心身ともにリフレッシュします。基礎代謝を上げ、筋肉の衰えにも効果的です。

## ダンス

音楽に合わせて体を動かす楽しさが介護予防ダンスの魅力です。左右非対称の動作は認知症予防にも効果があります。

### 送迎ルート・1

13:00～宏和産業前

13:03～ヤマハ音楽教室付近

13:15～旧朝日ヶ丘地藏広場付近

### 送迎ルート・2

13:00～JR朝日駅前ロータリー

13:05～八百利支店前

13:15～山本工務店前



運動／川村かおり先生



ヨガ／佐藤美香先生



ダンス／本田麻由先生

### ◆健康増進教室とは◆

加齢と共に起こる筋力低下・閉じこもり・認知症状などの軽減・予防を目的とし、皆さまが福祉サービスを利用しなくても、いつまでもお元気で自分らしい生活を送ることを目的とした教室です。60歳以上の方なら、申込不要でどなたでもご参加いただけます。

### ◆来館時のお願い◆

保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願いします。水分とタオルもご持参ください。

担当：朝日町地域包括支援センター  
電話：059-377-5500