【一般介護予防事業】

～Health promotion～
健康増進教室
令和8年11月～12月

時間　14:00～15:00

会場　朝日町保健福祉センター

１１月１０日（火）ヨ　ガ
１１月１２日（木）運　動　A
１１月１７日（火）運　動　B
１１月２４日（火）リズム体操

１２月　３日（木）運　動　A
１２月　８日（火）ヨ　ガ
１２月１５日（火）運　動　B
１２月２２日（火）リズム体操

運動Ａ・Ｂ

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。

リズム体操

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(ハイエース)

13:15～　ヤマハ音楽教室付近
13:30～　JR朝日駅前ロータリー
13:40～　旧イズミインテリア付近

送迎ルート(日赤ノア)

13:20～　シティハイムコーポA付近
13:25～　山本工務店付近
13:35～　八百利支店前駐車場
13:40～　旧八百利商店付近
13:43～　柳屋付近



運動A／川村かおり 先生



運動B／田中 淳 先生



ヨガ／佐藤美香 先生



リズム体操／池田裕美子 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。

担当 ： 朝日町地域包括支援センター
電話 ： 059-377-5500