

【一般介護予防事業・健康増進教室】

～男性の社会参加と健康づくりを支援～

# 男の運動教室

令和5年11～12月

開始 10:00～11:00 / ◇14:00～15:00

会場 朝日町保健福祉センター

11月10日(金) 運動 10:00～

11月17日(金) 運動 10:00～

12月1日(金) 運動 10:00～

☆12月13日(水) スロージョギング 10:00～

12月22日(金) 運動 10:00～

☆スロージョギング教室は偶数月の午前開催となります。

## ■送迎

送迎希望の方は開催日前日までに「377-5500」までお電話ください。

## ■共通メニュー

毎回、各講師の専門分野から健康増進に特化したお話や、ストレッチを行います。

## ■基本メニュー

運動 … 筋トレ、道具を使った運動、歩行姿勢の確認  
スロージョギング … 正しい姿勢を知る、歩く速さで楽しく走る

## ■基本メニュー

対象：教室に関心のある60歳以上の“男性”  
参加費：無料  
持ち物：タオル、水分、マスク(状況に応じて)

担当：朝日町地域包括支援センター / 電話：059-377-5500



男の運動 / 川村かおり先生



男のスロージョギング / 田中淳先生

### ◆男の運動教室とは◆

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が、健康増進教室やサロンは女性の参加率が高く、男性の方より「男の人がいない」「少ないので気が引ける」というお声も以前よりありました。

それならば男性限定の教室を開催しよう！ということで令和2年より始まったのが、この「男の運動教室」です。

男性限定の教室です。お気軽にお越しください。

男、集まれ！！