

# シニア(高齢者)

# 健康教室



昨年(令和6年度)好評だったシニア(高齢者)健康教室を今年もパワーアップして実施します。初心者でも安全に出来る筋力トレーニングや健康セミナーで、健康的な毎日を作りましょう!

No.	日付	内容
1	5月15日(木)	体力測定(柔軟性・脚筋力・バランス機能測定等)
2	5月22日(木)	明治食育セミナー 命を守る‘水’
3	5月29日(木)	転倒防止のための歩行能力を高める運動
4	6月5日(木)	いきいき百歳体操をやってみよう!(解説付)
5	6月12日(木)	ボールを使って楽しく出来る運動①
6	6月19日(木)	ヤクルト山陽健康教室 げんき!骨コツ学
7	6月26日(木)	座位でもできるお腹周りを鍛える運動
8	7月3日(木)	お家のタオルを使ってできる運動
9	7月10日(木)	全身のバランス感覚を養う運動
10	7月17日(木)	ボールを使って楽しく出来る運動②
11	7月24日(木)	汗ばむ程度を目指す持久力運動
12	7月31日(木)	体力測定(柔軟性・脚筋力・バランス機能測定等)

会場

阿知須健康福祉センター  
**おげんきかん**

対象

市内在住の65歳以上

料金

**無料**

日時

13:30~14:30

毎回、運動前に血圧を測定し、安全に留意して行います。



主催：社会福祉法人山口市社会福祉協議会 共催：山口市、(株)明治、(株)ヤクルト山陽

申込先

山口市阿知須健康福祉センター おげんきかん

山口市阿知須 2740 番地

電話:0836-66-2000 FAX:0836-66-0003

## シニア（高齢者）健康教室のお申し込みに関する注意事項

### ● お申し込みについて

- ・ おげんきかん事務所へ直接持参されるか、FAX で受付いたします。
- ・ 窓口で申し込む場合は、申込期間内におげんきかん事務所にお声かけ下さい。
- ・ 申込が多数の場合、抽選となります。

### ● キャンセルについて

- ・ 申込後、やむを得ない事情でキャンセルされる場合は、おげんきかん（☎0836-66-2003）へご連絡ください。
- ・ 万が一キャンセルがあった場合、抽選もれされた方の中から再抽選させていただくことがあります。その場合、抽選結果をお知らせいたします。

### ● 今回申し込まれた個人情報につきましては適切に管理し、健康教室以外の目的には利用いたしません



講師：北野 慶

健康運動指導士

私はスポーツとコトバの力で個々の能力を最大限引き出すことを目的に、事業を展開しております。

介護予防教室の分野では、これまでに延べ1万人以上の運動指導実績がございます。

楽しく効果的な運動をゆっくり丁寧に指導いたします

申込〆切： **4 月 30 日(水)**

申込方法：必要事項をご記入の上、はがき、FAX、窓口のいずれかの方法でお申し込みください。

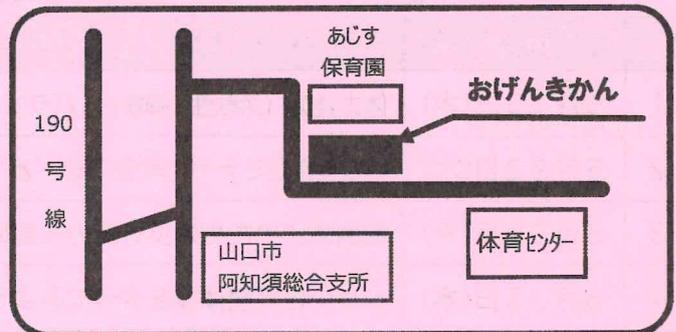
※申込が定員を超えた場合、抽選になります。

山口市阿知須健康福祉センター  
おげんきかん

山口市阿知須 2740 番地

電話：0836-66-2000

FAX：0836-66-0003



## 令和7年度 山口市阿知須健康福祉センター シニア(高齢者)健康教室 申込書

住所	山口市		
フリガナ		年齢	歳
氏名			
電話番号 (自宅・携帯)			