

R8年度

## 自分に合った教室に 参加してみましょ

楽しみながら実施できる内容が盛り沢山です！

☆市民の方誰でも参加 OK！運動編☆

	教室	運動 レベル	内容
1	ウォーキング教室	★★★★☆	南陽市の魅力を再発見！ 「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる最も手軽な運動 “ウォーキング”を通して健康になりましょう！
2	筋力アップ・ストレッチ教室(年2回)	★★★★★	健康運動指導士による健康講話と自宅で楽しく実践できる筋力 アップトレーニングの体験ができます！

<問い合わせ：すこやか子育て課 40-1691>

☆65歳以上の方みなさん参加 OK！運動編☆

	教室	運動 レベル	内容	問 合
1	コグニサイズ	★★☆☆☆	認知症予防に効果のある運動と頭を使う課題を同時に行い、脳を活性化させます。	福 祉 課
2	エンジョイシニア!! 脳活教室	★☆☆☆☆	脳が活性化し、身体が元気になる体操を体験できます。	
3	わくわく健康教室 ・中川公民館 ・漆山公民館	★★☆☆☆	ストレッチ、セラバンドを使った筋トレ体操、頭の体操、 リズム体操などで楽しく身体を動かす教室です。 ○接骨師会健康サポート事業所 49-7531	各 事 業 所
4	生き生き貯筋教室	★★☆☆☆	生き生きとした生活を送るために、マシンを使って楽しく運動を行います。 ○嵐田接骨院 43-4812	
5	生き生きホグレル教室	★★☆☆☆	生き生きとした生活を送るために、ホグレルマシンを使って楽しく運動を行います。 ○太子堂鍼灸整骨院 49-7531	

<問い合わせ：福祉課 40-0610>

★の数は運動強度の強さを示しています。

★が多い程、運動強度が高めです。



裏面もあります！

☆市民の方誰でも参加 OK！ エンジョイ編☆



	教室	内容
1	ヘルシー料理教室	家でも作ってみたいくなるメニューです。皆で楽しく Let' s クッキング！
2	健康栄養相談	健康や食事での困ったこと等について何でもご相談ください！

<すこやか子育て課：40-1691>

☆65歳以上の方みなさん参加 OK！ エンジョイ編☆



	教室		内容
1	交流の場	ひなたぼっこ	好きな事をしながら自由に過ごしています。※昼食あり!! ○ひなたぼっこ：090-3755-7735
2		たばこやさん	歌って！遊んで！身体を動かして！楽しく過ごしています。 ○たばこやさん：43-2309
3		駅前ひろば	軽体操やカードゲームをしながら、ワイワイ過ごしています。 ○駅前ひろば：080-6039-5733
4		いきいき花くらぶ	体操や学（まなび）の会で頭も身体も元気に過ごしています。 ○いきいき花くらぶ：43-3364
5		まみちゃんち	開設したばかりの居場所です。 ○まみちゃんち：070-6616-0226
6	はつらつくらぶ	健康ヨガ教室	いつまでも元気ではつらつと暮らすために健康ヨガ、足腰を鍛える体操、お茶会、料理等を行います。 ○社会福祉協議会：43-5888
7		転倒防止体操	
8		ゆったりくらぶ	
9		野外活動	
10	料理教室 男の料理教室		栄養士の先生と簡単にできる家庭料理を楽しく調理しましょう。 ○社会福祉協議会：43-5888
11	生きがい教室 趣味の	介護予防体操	いつまでも元気に暮らすために、元気運動、ヨガの教室です。 ○太陽の里ふたば：59-4333
12		元気運動	
13		ヨガ	
14	るーむ花	小物作り教室 ※水曜日開催	みんなで楽しく手芸を行います。 ○るーむ花：43-3364
		趣味のソーイング教室 ※木曜日開催	

