

この教室は、『広島市高齢者いきいき活動ポイント事業』のポイント付与対象事業です。

# ついに元気教室開催のお知らせ

～ズッコケ三人組の故郷己斐の町でズッコケない身体作りをしませんか～

己斐・己斐上地区にお住まいのおおむね65才以上の方を対象に、転倒予防教室を開催いたします。最近運動不足ぎみの方、よく転ぶようになったらと思っていられる方、体力の低下を感じていらっしゃる方、ぜひご参加下さい。

日時：令和7年9月4日～11月27日の間の木曜日

※ただし10月23日は公民館祭り準備のため休み

全12回 13:30～15:00（最終日は15:30）

場所：己斐公民館 2階 大集会室（土足禁止）

講師：健康運動指導士

健康運動実践指導者

持物：タオル・水分補給用の飲み物・動きやすい服装  
室内用の靴（履き替えが必要です）

参加費：無料



回数	日程	内容
第1回	9/4	オリエンテーション・体力測定（事前）・カウンセリング
第2回	9/11	・ストレッチ ・自宅でできる筋力トレーニング ・道具を使った運動 ・軽い有酸素運動 ・筋力をアップさせる栄養講座 （教室開催中に1回実施、30分程度開催） ※内容は一部変更になる場合がございます。 あらかじめご了承下さい。
第3回	9/18	
第4回	9/25	
第5回	10/2	
第6回	10/9	
第7回	10/16	
第8回	10/30	
第9回	11/6	
第10回	11/13	
第11回	11/20	
第12回	11/27	体力測定評価・これまでの体操の復習・終了式

申し込み：7月14日(月) 8:45 受付開始

8月15日(金) 17:30 受付終了

※お電話は包括支援センター営業時間中（月～土 8:30～17:30）にお願いします。

## 《 注意事項 》

本教室は、安全面への配慮から参加人数に定員（30名）を設けさせていただいております。  
参加申し込みの受付は、包括支援センターにてお電話のみ、先着順になりますのでご注意ください。

主催：己斐・己斐上地域包括支援センター 共催：己斐公民館

082-275-0087