

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。

こいこい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思っている方、体力の低下を感じている方、ぜひご参加下さい。

- 日時** : 令和8年9月3日～12月3日の間の木曜日
※ただし9月24日は公民館休館日のため、
10月22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(土足禁止)
- 参加費** : 無料



| 回数 | 日程 | 内容 |
|------|-------|---|
| 第1回 | 9/3 | 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 | 9/10 | ・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、人生会議講座 (教室開催中に各1回実施、各30分程度) ※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 | 9/17 | |
| 第4回 | 10/1 | |
| 第5回 | 10/8 | |
| 第6回 | 10/15 | |
| 第7回 | 10/29 | |
| 第8回 | 11/5 | |
| 第9回 | 11/12 | |
| 第10回 | 11/19 | |
| 第11回 | 11/26 | |
| 第12回 | 12/3 | 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13日(月) 8:45 受付開始
8月17日(月) 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