

令和6年度

## すこやか倶楽部

**65才以上の市民で、運動制限のない方**を対象に  
ストレッチや筋力アップ、セルフケア等が学べる**運動教室**を  
開催します！講師は健康運動指導士です。

持ちもの：運動のできる服装、タオル、飲み物、

運動できる上履き（①蓮沼と②成東）

会 場：①蓮沼交流センター ②成東老人福祉センター

③さんぶの森中央会館 ④松尾IT 保健福祉センター

**各定員 30 名**

料 金：1回あたり200円程度（半期ごとに市で徴収）

開催回数：5月から令和7年3月までの月2回・合計22回

原則すべての回に参加して下さい。（裏面をご覧ください）

募集期間：4月8日（月）～19日（金）土日除く 先着順

**主催** 山武市保健福祉部高齢者支援課

**運営・申込** 山武市シルバー人材センター

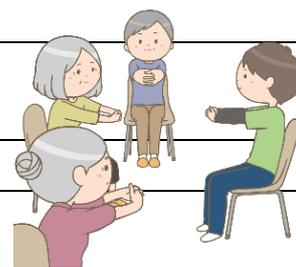
☎ 0479-86-6616

☎ 090-9272-5158

日程	①蓮沼交流 センター 9:30~11:15 金曜日	②成東老人福祉 センター 13:30~15:15 金曜日	③さんぶの森 中央会館 9:30~11:15 水曜日	④松尾 IT 保健 福祉センター 13:30~15:15 水曜日
5月	10日・17日	10日・17日	15日・22日	15日・22日
6月	7日・21日	7日・21日	12日・26日	12日・26日
7月	5日・19日	5日・19日	24日・31日	24日・31日
8月	2日・23日	2日・23日	7日・28日	7日・28日
9月	6日・20日	6日・20日	4日・11日	4日・11日
10月	4日・25日	4日・25日	9日・23日	9日・23日
11月	1日・15日	1日・15日	13日・27日	13日・27日
12月	6日・20日	6日・20日	11日・25日	11日・25日
1月	10日・17日	10日・17日	8日・22日	8日・22日
2月	7日・21日	7日・21日	5日・19日	5日・※19日
3月	7日・21日	7日・21日	12日・26日	12日・26日

※2月19日の松尾会場は、農村環境改善センター（松尾ふれあい館）での実施

すこやか倶楽部年間メニュー	
5月	[初回]オリエンテーション（すこやか倶楽部の説明） 「転倒予防は何をすればいいの」保健師（30分） [2回目]「自分の身体について知ろう！」 ・身体チェック①（身長・体重・握力・指輪っかテスト） ・体力チェック①（開眼片足立ち・30秒間イスの立ち上り）
6月	お口に健康から、美しい表情をめざそう！ [1回目]「オーラルフレイルに気づいてる？」歯科衛生士（30分）
7月	筋肉を緩めて関節痛を緩和していきましょう① 「膝痛・股関節痛の予防・改善運動」
8月	バランスの良い食事は工夫して食べよう [1回目]「自分の食事バランスを確認しよう」管理栄養士（30分）
9月	「脳トレ体操、認知症予防運動」
10月	身体チェックし、自分の身体を振り返ろう [2回目] 体力チェック②
11月	筋肉を緩めて痛みを緩和していきましょう② 「腰痛予防・改善運動」
12月	筋肉を緩めて関節痛を緩和していきましょう③ 「肩こり予防、肩関節痛の予防・改善運動」
1月	寒さ知らずの運動療法「冷え予防・改善体操」
2月	身体チェックし、自分の身体を知ろう [2回目] ・身体チェック② ・体力チェック③
3月	「1年間を振り返り、自分の身体の変化に気づこう」



（一部内容変更の場合もございます）