

講師は健康運動

指導士です。

令和7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。肩こり・腰痛・ひざ痛予防に効果大！

持ちもの：運動のできる服装、タオル、飲み物

会 場：①蓮沼交流センター4階（上履き持参） 定員35名

②さんぶの森元気館 和室 定員35名

③成東中央公民館 3階講堂 定員35名

④松尾IT保健福祉センター 多目的室 定員35名

料 金：年間4,400円（半期ごとに市で徴収）

開催回数：5月から令和8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10日（木）～18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 受付 9 : 30～ 10 : 00～11 : 00 水曜日	②さんぶの森 元気館 受付 13 : 30～ 14 : 00～15 : 00 水曜日	③成東中央公民館 受付 9 : 30～ 10 : 00～11 : 00 金曜日	④松尾 IT 保健 福祉センター 受付 13 : 30～ 14 : 00～15 : 00 金曜日
5 月	14 日・28 日	14 日・28 日	16 日・30 日	16 日・30 日
6 月	11 日・25 日	11 日・25 日	6 日・20 日	6 日・20 日
7 月	9 日・23 日	9 日・23 日	4 日・18 日	11 日・18 日
8 月	7 日（木）・27 日	6 日・27 日	1 日・22 日	1 日・22 日
9 月	10 日・24 日	10 日・24 日	5 日・19 日	5 日・19 日
10 月	8 日・22 日	8 日・22 日	3 日・17 日	3 日・17 日
11 月	12 日・26 日	12 日・26 日	7 日・21 日	7 日・21 日
12 月	10 日・24 日	10 日・24 日	5 日・19 日	5 日・19 日
1 月	14 日・28 日	14 日・28 日	9 日・16 日	9 日・16 日
2 月	5 日（木）・25 日	4 日・25 日	6 日・20 日	6 日・20 日
3 月	11 日・25 日	11 日・25 日	6 日・13 日	6 日・13 日

すこやか倶楽部年間予定表	
5 月	[初回]オリエンテーション（すこやか倶楽部の説明） 保健師講話「健康長寿を目指して 元気アップ！」（5 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・BMI） ・体力チェック①（握力・開眼片足立ち・5 回立ち上り） ※前期 11 回分の料金徴収（2,200 円）
6 月	[1 回目] 歯科衛生士講話「いつまでも美味しく！毎日の口腔ケア ～お口の健康から、美しい表情をめざそう！～」（5 分）
7 月	～暑さに負けず、運動を。熱中症予防で忘れずに水分摂取！～
8 月	[1 回目] 管理栄養士講話「元気で長生き！栄養サポート ～バランスの良い食事は工夫して食べよう～」（5 分）
9 月	楽しんで脳トレ体操！～9 月はアルツハイマー月間です～
10 月	足指の力やバランスをつける転倒骨折予防強化月間！ ～10 月 20 日は世界骨粗鬆症デーです～ [2 回目] ※後期 11 回分の料金徴収（2,200 円）
11 月	～紅葉等の散策できる身体作り～
12 月	～寒くなります。ヒートショックに気をつけましょう～
1 月	～寒さに負けず運動を続けましょう～
2 月	[2 回目]「自分の身体について知ろう！」 ・身体チェック② ・体力チェック②
3 月	～1 年間を振り返り、自分の身体の変化に気づこう～



※セルフケア体操を伝授し、運動の継続を応援します。

（一部内容を変更する場合もございます）