

講師は健康運動
指導士です。

令和8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9日（木）～17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

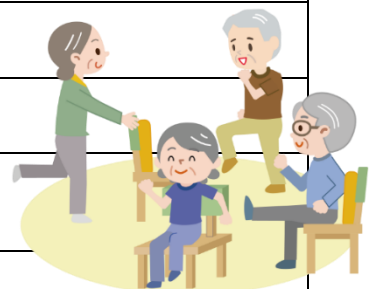
運営・申込 山武市シルバー人材センター

☎ 0479-86-6616

☎ 090-9272-5158

日程	①蓮沼交流 センター 受付 9 : 30～ 10 : 00～11 : 15 水曜日	②さんぶの森 元気館 受付 13 : 30～ 14 : 00～15 : 15 水曜日	③成東中央公民館 受付 9 : 30～ 10 : 00～11 : 15 金曜日	④松尾 IT 保健 福祉センター 受付 13 : 30～ 14 : 00～15 : 15 金曜日
5 月	13 日・27 日	13 日・27 日	15 日・29 日	15 日・29 日
6 月	10 日・24 日	10 日・24 日	5 日・19 日	5 日・19 日
7 月	8 日・22 日	8 日・22 日	3 日・17 日	10 日・17 日
8 月	6 日（木）・26 日	5 日・26 日	7 日・21 日	7 日・21 日
9 月	9 日・17 日（木）	9 日・16 日	4 日・18 日	4 日・18 日
10 月	14 日・28 日	14 日・28 日	2 日・16 日	2 日・16 日
11 月	11 日・25 日	4 日・25 日	6 日・20 日	6 日・20 日
12 月	9 日・23 日	9 日・23 日	4 日・18 日	4 日・18 日
1 月	13 日・27 日	13 日・27 日	8 日・15 日	8 日・15 日
2 月	10 日・24 日	10 日・24 日	5 日・19 日	5 日・19 日
3 月	10 日・24 日	10 日・24 日	5 日・19 日	5 日・19 日

	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） ・保健師講話「フレイル予防で元気ハツラツ！」（10 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「毎日の口腔ケアで健口に！」（10 分）
7 月	熱中症に注意して無理なく運動しよう。こまめは水分補給を忘れずに。
8 月	[1 回目]・管理栄養士講話「楽しく食べて健康に！」（10 分）
9 月	楽しんで脳トレ体操！ ～アルツハイマー月間～
10 月	筋力やバランス力アップ！ ～転倒骨折予防強化月間～ [2 回目]・後期 11 回分の料金徴収（2,200 円）
11 月	寒さに備えた身体づくりをしよう。
12 月	ウォーミングアップをしっかりと行い、ヒートショックを予防しよう。
1 月	寒さに負けず、運動を続けよう。
2 月	[2 回目]「自分の身体について知ろう！」 ・身体チェック②（身長・体重・BMI） ・体力チェック②（握力・開眼片足立ち・5 回立ち上り）
3 月	1 年間を振り返り、自分の身体の変化に気づこう。



※年間予定については、変更の場合もございます。