

高齢者よろず相談センターひらつかにし・土屋公民館 お知らせ

衰えないカラダを作る 脳の元気体操教室

【お問合せ先】
高齢者よろず相談センター
ひらつかにし
0463-59-5544
協力：メディケアー

＜令和8年度 土屋公民館実施分年間予定表＞

4月6日（月） 6月1日（月） 8月3日（月）
10月5日（月） 12月7日（月） 2月1日（月）
— 時間 — 全日程 13:30～15:00

内 容 転びにくいカラダづくり 関節痛のお手入れ方法
衰えない（フレイル予防）生活習慣の講義 など

持ち物 筆記用具、飲み物、マスク、動きやすい服装、運動できる靴

※台風・大雨・降雪等の天候不順で予告なく中止になる場合があります。ご了承ください。

トレーナー 高橋 裕文（たかはし ひろふみ）

神奈川県を中心に72市区町村のシニアの体操指導を行う。
地域の高齢者の健康づくり、衰えの予防の指導を行う。
地域の健康づくりの講座を年間2,000件以上、延べ25,000件以上行っている
ビーアウェイク所属。

市役所からのお知らせ

健康推進員になりませんか ～健康推進員養成講座の募集～

健康推進員は、「健康ウォーキング」「くすの木体操教室」「体力チェック」などの活動を通して、ご自身や地域の皆さんの健康づくりに取り組んでいます。活動のための知識を養成講座で学んで、健康推進員として一緒に健康づくりのボランティア活動をしませんか？

- ◆受講期間 令和8年7月～10月（全8回）
- ◆対象 市内在住で講座修了後に健康推進員として活動できる方（資格不問）
- ◆会場／定員 保健センター／先着20名
- ◆申込み期間 令和8年5月18日（月）から6月26日（金）まで
- ◆問合せ・申込み 健康課（保健センター） TEL：55-2111



右の二次元コードより活動内容や講座の日程等ご覧いただけます。⇒