

65歳からの
健康づくり!

楽しく体を動かして、
ますます元気に!

対象

町内在住

65歳以上
の方

こうれい

幸齢ますます 元気体操

健康体操で 楽しく健康増進・維持!

日程・時間

新得会場

11月10日 火 スタート!

開催時間 13:30~14:30



会場: 新得町公民館

屈足会場

11月11日 水 スタート!

開催時間 13:30~14:30



会場: 屈足総合会館

¥ 参加費

1回 100円

※当日持参



内容

- ・毎回テーマが違う
- ・ストレッチや軽い筋力トレーニングを実施

楽しく健康増進・維持!



申し込み方法

☎ 64-0533 か、
申し込みフォームまたは
FAX (64-0534) でお申し込みください。

申し込み
フォーム



お問い合わせ

新得町保健福祉センターなごみ 在宅支援係
または リフレッシュルーム まで



みなさんのご参加を
お待ちしております!

詳しくは裏面をご覧ください

幸齢ますます元気体操のご案内

対象者	65歳以上の新得町の方のみ
内 容	筋力低下・体重減少・疲労感などの、加齢により心身が衰えたなど感じる時期は人それぞれです。毎回のテーマに沿って運動指導員と楽しく体操や運動を行い健康増進・維持を目指します！初めての方でも安心してご参加ください。
開催期間	新得会場 令和8年11月10日（火）～令和9年3月 2日（火） 13：30～14：30
	屈足会場 令和8年11月11日（水）～令和9年3月24日（水） 13：30～14：30

《教室プログラム》 1回100円です。教室参加時にご持参ください。

N O	毎回の参加OK！行きたい日だけの参加もOK。どんなでもできる立位と座位の体操がメインです	新得会場 公民館 ふれあいホール	屈足会場総合会館 さわやかホール
1	かんたん体力測定！カラダの元気度をチェック！	11月10日（火）	11月11日（水）
2	毎日を楽しにする筋力づくり	11月17日（火）	11月18日（水）
3	動けるカラダをいつまでも	11月24日（火）	11月25日（水）
4	肩、腰スッキリ体操	12月1日（火）	12月9日（水）
5	血流アップで身体ポカポカ	12月8日（火）	12月16日（水）
6	脳も身体もイキイキ体操	12月15日（火）	12月23日（水）
7	転ばない！負けない！動ける身体	12月22日（火）	1月13日（水）
8	笑って動いて健康長寿	1月5日（火）	1月20日（水）
9	背筋シャキッ！若々しい姿勢づくり	1月12日（火）	1月27日（水）
10	しなやかに動ける身体をつくろう	1月19日（火）	2月10日（水）
11	足腰をしっかり鍛えよう	1月26日（火）	2月17日（水）
12	バランス力を高めよう	2月2日（火）	2月24日（水）
13	〇〇年後も自分の足で歩こう	2月9日（火）	3月10日（水）
14	ちょっと頑張って♪いい汗かこう！	2月16日（火）	3月17日（水）
15	みんなで楽しくレクリエーション♪	3月2日（火）	3月24日（水）

◆持ち物：（新得会場）運動しやすい靴（屈足会場）上靴

◆自分で会場に来ることのできる方を対象としていますが、農村地区にお住まいの方で送迎を希望される方はご相談ください。

お問い合わせ：町保健福祉センターなごみ 在宅支援係 64-0533