

からだも脳も 若返り教室

参加者募集

参加費
無料

先着
20名

無料で入浴
できます

(教室当日、8回)
※別途、入浴条件あり

この教室では、体組成測定などを行い、自分の現在の体力を知ることで、健康習慣のきっかけづくりや見直しもできます。

あなたも運動から始める認知症予防で、**からだも脳も若返り**しましょう。



日程	令和8年 4月～6月の おおむね毎週月曜日(全12回) ※詳細日程は裏面にあります
時間	10:15～11:45
場所	「いちょうの湯」2階 スポーツクラブEVERY
対象者	町内在住の 75～84歳 の方(年度末年齢)で、 ◎床から何も使わず、一人で起き上がれる人 ◎左右のどちらかで、片足立ちができる人
申込	期間:令和8年3月3日(火)～10日(火) ※お電話にて、お申し込みください



※昨年度参加の方もお申込みいただけますが、初回参加の方を優先します。

◆問い合わせ・申込み◆

水巻町役場 福祉課包括支援係

TEL 201-4321

どんなことをするの？



スケジュールの例

1回目	開会式、体組成測定
2回目	認知症予防講話、ストレッチなど
3回目	体力測定、ストレッチ、自重トレーニング※
4～10回目	ストレッチ、自重トレーニング (4回目：口腔講話、7回目：栄養講話)
11回目	体組成測定、体力測定、ストレッチ
12回目	終了式、体力測定結果返し

※ 自重トレーニングとは、器具を使わず自分の体重を負荷として行うトレーニングです。

参加者の身体状況に合わせて、
ストレッチ等を行っています。

手遊びなどの脳トレも実施しています♪



日程 ※すべて月曜日

4月	6・13・20・27日
5月	11・18・25日
6月	1・8・15・22・29日

床マットなどを
使って、
しっかり運動
します！

参加者の声は？

最初は不安だったけど
毎回運動するのが
楽しみになった。

脳トレが楽しかった。
友人に教えたい。

◆問い合わせ・申込み◆
水巻町役場 福祉課包括支援係

TEL 201-4321

