

令和8年度 智頭町「元気はつらつ教室」参加者募集! ～教室に参加して、毎日をいきいきと元気に過ごしませんか?～



対象者:智頭町在住で、おおむね75～85歳の人(昭和16年4月2日～昭和26年4月1日生まれの人)

どんな教室?

栄養やお口の健康に関する講義と運動がセットになった教室で、皆さんのフレイル予防を目指します。体力測定や健康チェックも行います。

フレイルって何?

加齢とともに心身が少しずつ弱ってきた状態(健康と要介護状態の中間の状態)のことです。フレイルの手前の段階で対策をとれば、より健康な状態に近づくことができます。

開催概要

- [日時] 5月20日～8月5日 毎週水曜日(全12回)
午前10時～11時30分頃(受付:午前9時30分～)
- [場所] 智頭町保健・医療・福祉総合センター「ほのぼの」1階ひだまりホール
- [持ち物] 筆記用具、水分補給できるもの、タオル、必要な人はメガネ・補聴器等
- [服装] 動きやすい服装 【定員】 先着20人
- [講師] 株式会社さんびる 管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士

申込締切日
4月24日(金)

※利用できない人:過去にこの教室を受講された人、要介護・要支援認定を受けている人
※お申し込み時にかかりつけ医、現在治療中の病気、普段の血圧値、教室参加時に必要なサポート(耳が聞こえづらい、移動に介助が必要等)等もあわせておうかがいします。ご了承ください。

問合せ・申込先 保健センター福祉課 ☎75-4101



楽しく運動し、健康ポイントもたまります! みんなで『元気にすてっぷ』教室へ

1人では続けることが難しい運動もみんなと一緒にであれば、楽しく継続することができます。みんなと一緒にの中に出かけるだけでも「フレイル予防」効果があることもわかっています。ぜひ参加してみてください!

〈令和8年度 智頭町介護予防体操教室日程表〉

町主催の日 参加費無料 それ以外の日 参加費500円

会場	全町				山一		山二		那岐		土師		富沢		山郷					
	総合センター				山形地区公民館		芦津どんぐりの館		旧那岐小学校		土師地区公民館		こもれびの里		山郷地区公民館					
開催日	毎週月曜日				毎週水曜日				第2・4水曜		第2・4木曜		第1・3金曜		第1・3木曜		第2・4木曜		第1・3木曜	
時間	午後2時～3時				午前10時～11時				午後2時～3時		午後2時～3時		午後2時～3時		午後2時～3時		午後2時～3時		午後2時～3時	
4月	6	13	20	27	8	15	22		8	22	9	23	3	17	2	16	9	23	2	16
5月	11	18	25		13	20	27		13	27	14	28	1	15	7	21	14	28	7	21
6月	1	8	15	22	3	10	17	24	10	24	11	25	5	19	4	18	11	25	4	18
7月	6	13	27		1	8	15	22	8	22	9	23	3	17	2	16	9	23	2	16
8月	3	10	17	24	5	12	19	26	12	26	27		7	21	6	20	27		6	20
9月	7	14	28		2	9	16	30		9	10	24	4	18	3	17	10	24	3	17
10月	5	19	26		7	14	21	28	14	28	8	22	2	16	1	15	8	22	1	15
11月	2	9	16	30	4	11	18	25	11	25	12	26	6	20	5	19	12	26	5	19
12月	7	14	21	28	2	9	16	23	9	23	10	24	4	18	3	17	10	24	3	17
1月	18	25			6	13	20	27	13	27	14	28	15		7	21	14	28	7	21
2月	1	8	15	22	3	10	17	24	10	24	25		5	19	4	18	25		4	18
3月	1	8	15	29	3	10	17	24	10	24	11	25	5	19	4	18	11	25	4	18

体が軽く、楽に動けるようになった!

友だちの輪の広がりが楽しい!

こういった参加者の声もいただいています!

問合せ先 地域包括支援センター ☎75-6007