

ますます元気！体操教室

令和8年度も4月から日浦公民館にて『ますます元気！体操教室』を開催します。用具を使わず、みなさんで楽しくて簡単にできる体操です。自宅でも気軽に出来ます。

地域にお住まいの方であればどなたでも参加できます！

皆様のご参加をお待ちしています。



開催場所：日浦公民館 体育館

時間：午前10時～11時30分（1時間30分）

講師：青江孝信氏（中高年健康研究会主宰）

参加費：無料

持参物：動きやすい服装・上履き・飲み物・タオル

運動資料ファイル（初めての方は初回にお配りします）

| | 日程 | テーマ | |
|-----|-------------------|---------|---------------|
| 第1回 | 令和8年 4月 6日 (月) | 足の運動 | 【膝痛予防改善】 |
| 第2回 | <u>5月 11日 (月)</u> | 腰の運動 | 【腰痛予防の改善】 |
| 第3回 | 6月 1日 (月) | 体幹運動 | 【正しい姿勢・呼吸】 |
| 第4回 | 7月 6日 (月) | 首肩背中の運動 | 【コリ痛み予防改善】 |
| 第5回 | 10月 5日 (月) | 腕の運動 | 【40肩・50肩予防改善】 |
| 第6回 | <u>11月 9日 (月)</u> | 転倒予防 | 【筋肉強化・バランス】 |

※8月9月は酷暑が予測されるためお休みです。今年度から11月も開催します。

5月は連休等により日程を変更しています。

主催 あさひが丘地区社会福祉協議会 広島市日浦公民館

広島市清和・日浦地域包括支援センター



申し込み・問い合わせは・・・

広島市清和・日浦地域包括支援センター

TEL：810-4688