

# カラダはいつも元気を求めている！

## よろず健康教室のお知らせ

**内容** どなたでも「ふらっと」立ち寄れる健康教室です  
**対象** おおむね 60 才以上の方  
**申込み** 直接下記の開催会場へ  
**参加費** 全ての会場が無料  
**問合せ** 福祉総務課福祉総務係 TEL 042-497-2056（直通）

### 「よろず健康教室」（軽体操・ストレッチ・脳トレ等）

地区	開催場所	開催日時	活動内容
下宿	清瀬台田団地第1集会所 (下宿 1-1)	毎週月曜 14:00～	タオルを使い、姿勢と歩行動作に必要な体づくり体操
中里	中里地域市民センター (中里 4-1301)	毎週水曜 10:30～	主に椅子に座った体操(ゆるふわ運動・呼吸法)
下清戸	コミュニティプラザひまわり 音楽室 (下清戸 1-212-4)	毎週月曜 10:30～	身体ゆらし、円・8の字運動、呼吸法
竹丘	竹丘老人いこいの家 (竹丘 2-3-1)	毎週火曜 10:00～	ツボを刺激する健康体操と太極拳
野塩	えーるプラザ野塩(野塩 2-476) (野塩団地 24号棟裏)	毎週月曜 14:00～ 毎週金曜 11:00～	椅子を使って足腰強化、疲れない体づくり・ほぐし
松山	松山地域市民センター (松山 2-6-25)	毎週水曜 9:00～	身体ゆらし、呼吸を意識した運動、寝るめい想
中清戸	中清戸中央老人いこいの家 (中清戸 2-694)	毎週水曜 10:00～	ツボを刺激する健康体操と太極拳
中清戸	中清戸地域市民センター 第2集会所 (中清戸 4-847 都営5号棟)	毎週金曜 9:00～	身体ゆらし、下半身強化、全身運動、寝るめい想
旭が丘	旭が丘老人いこいの家 (旭が丘 2-5-4)	毎週金曜 9:30～	竹踏み・ゴム・ボールを使いリズムカルな動作と歩行

※動きやすい服装でご参加ください。(汗ふきタオル・飲料・室内靴等はお自分でご用意ください)

※激しい運動等はありませんが、体に痛みがある時や、体調のすぐれない時は無理をしないでください。

※各教室約 60～90 分程度実施しています。

※天候不順や講師の都合等で急遽中止になることがありますのでご了承ください。

令和6年4月1日現在