

動いて、食べて、 おしゃべりも！ フレイル予防の3本柱

65 歳以上
町民の方

令和7年度（第28回）
さわやか健康教室
参加者募集

「さわやかで つくろう伸ばそう 元気のもと」

いつまでも健康でいきいきと元気に過ごすための三本柱
「運動・栄養・社会参加」のポイントをわかりやすく学ぶことが
できる講座です。

★平成14年度～令和6年度までに計27回、延べ4,337人の方が参加をされています。

- ◆会 場：地域包括ケアセンター 地域の交流スペース
- ◆対 象：町内在住の65歳以上の方
- ◆定 員：15名（新規参加者を優先）
- ◆費 用：無料
- ◆日 時：裏面の表のとおり（全4回）

※持ち物等は申し込み者に後日通知します。

申し込み：9月16日（火）～9月26日（金）までに
町地域包括支援センターへお申し込み下さい



◎この教室は「鳩山町健康づくりサポーターの会」との
協働事業として開催します。

お問合せ・申込み：鳩山町地域包括支援センター
☎049-296-7700

さわやか健康教室日程等

	日 程	内 容	講 師 等
1	10月 8日 (水)	オリエンテーション ・健康づくりサポーターとさわやか健康教室について ・自己紹介 フレイル予防自己点検票Ⅱ実施・結果説明等 『フレイルに負けない身体づくり～運動編～』	町職員 (保健師) パーソナルトレーナー 小山雅弘氏
2	10月22日 (水)	今日から始める、体力アップ! 自宅でできる 簡単体操 『フレイルに負けない身体づくり ～お口の健康編～』	健康づくりサポーター 埼玉県歯科衛生士会 歯科衛生士
3	10月29日 (水)	今日から始める、体力アップ! 自宅でできる 簡単体操 『フレイルに負けない身体づくり ～つながり編～』	健康づくりサポーター 生活支援コーディネーター 鳩山町社会福祉協議会
4	10月31日 (金)	今日から始める、体力アップ! 自宅でできる 簡単体操 『フレイルに負けない身体づくり～栄養編～』	健康づくりサポーター 町職員 (管理栄養士)

会 場 : 地域包括ケアセンター 地域の交流スペース

時 間 : 午後2時00分 ～ 午後4時00分

(受付開始: 午後1時40分)

◎3回以上出席された方に修了証をお渡しします。修了した方は、「鳩山町健康づくりサポーターの会」に入会し、サポーターとして活動することができます。

※鳩山町健康づくりサポーターの会…シニア世代がいきいき元気に過ごせるよう、町と協働して健康づくりを推進するボランティア組織です。

お問い合わせ・申込み

鳩山町地域包括支援センター

☎049-296-7700