

令和6年度



あやちゃん健康ポイント対象事業

(対象月:5月~9月)

# 元気はつらつ教室

健康長寿と介護予防を目的に、こころとからだの衰えを予防し体の動きをよくする教室です。

健康づくりにお役立てください！

- 対象：65歳以上の方
- 場所：綾部市保健福祉センター 2階大会議室
- 参加費：無料（栄養教室は食材費として500円）
- 日程と内容

※体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。  
※感染予防のため、手指消毒等のご協力をよろしく  
願います。  
※状況に応じて、日時・内容を変更する場合があります。  
ご了承ください。

実施日	内容	講師	持ち物	定員
令和6年 4月24日(水)	運動教室 「ボール体操」	あやべ健康プラザ水夢	タオル お茶	30人
5月16日(木)	健康講座 「運動不足を解消！ 楽しく一緒に3B体操！」	保健師 公益社団法人 日本3B体操協会	タオル お茶	30人
6月12日(水)	健康講座 「心も体も元気になる ミュージック・ケア(音楽療法)」	日本ミュージック・ケア 協会認定ミュージック・ ケアワーカー	タオル お茶	30人
7月30日(火)	運動教室 「すっきりヨガ」	あやべ健康プラザ水夢	タオル お茶	30人
8月22日(木)	栄養教室 「美味しい食事で歯と骨を丈夫に」	歯科衛生士 食生活改善推進員 管理栄養士	500円 お茶	20人
9月20日(金)	健康講座 「フレイル予防で健康づくり」	保健師	タオル お茶	30人

- 時間：13:30~15:00(受付13:15~13:30)  
※ただし、8月の栄養教室は9:30~12:00(受付9:15~9:30)

- 申し込み：教室の申し込みは、それぞれ開催日の1か月前から受け付けます。  
定員になり次第、締め切りますのでご注意ください。  
※運動教室は動きやすい服装でご参加ください。



めざそう 健康長寿！！

<申し込み・問い合わせ>

綾部市保健推進課

住所：綾部市青野町東馬場下15番地の6 (綾部市保健福祉センター内)

電話：42-0111 FAX：42-5488