



動いて学ぶ12回・シニアのための

カラダづくり教室

人生100年時代を元気に過ごすため、「運動」プラス「認知症予防・口腔の健康・日々の食事」など楽しく学んでみませんか？

開催日 令和8年6月10日から11月25日 ～12回コース～
日程は裏面をご覧ください。

開催時間 午前10時から11時30分（受付開始9時30分から）

会場 予防医学協会 Big Waffle /Cocoa 体育館（北飯岡4-8-50）

対象 65歳以上

内容 体育館での運動を中心としたプログラムにミニ講座や塩分チェック、骨強度チェック、健康ランチ体験を実施します。

参加費 6,000円
※初回に一括でお支払いいただきます。以降、不参加の場合の返金はありませんのでご了承ください。
※8/25のヘルシーランチ（1000円）は別途お支払いいただきます。

定員 15名（先着順）

お申込み 事前のお申込みが必要です。下記まで電話にてお申込みください。

公益財団法人岩手県予防医学協会・健康支援課
電話：019-638-4886（平日9時～17時）

動いて学ぶ12回・シニアのための

カラダづくり教室予定表



筋トレ・ストレッチ・コグニサイズ※などの運動を毎回実施します

※コグニサイズとは頭を使いながら体を動かす運動のことです

会場：BigWaffle1階会議室 **会** Cocoa 体育館 **体**

6月 10日 **水** オリエンテーション **体**
17日 **水** 体力測定① **体**

7月 15日 **水** 体力測定 結果説明 **体**
29日 **水** 骨強度測定・推定塩分摂取量測定 **会**
お口の健康・こころの健康

8月 12日 **水** 結果説明・食事健康講話 **会**
25日 **火** 機能改善ストレッチ・転倒予防運動 **会**
ヘルシーランチを食べよう!

9月 9日 **水** ボッチャ体験① **体**
30日 **水** ボール運動 **体**

10月 14日 **水** ウォーキング～野外を歩こう～
28日 **水** ボッチャ体験② **体**

11月 11日 **水** 体力測定② **体**
25日 **水** 体力測定 結果説明 **体**

持ち物：屋内用シューズ、筆記用具、タオル、飲み物、マスク
当日は動きやすい服装・履物でお越しください