

新企画

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7年6月12日から11月27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 1階会議室（北飯岡4-8-50）

対象 65歳以上で全日程に参加できる方

内容 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、レストランで健康ランチ体験を実施します。

参加費 記念価格 6,000 円
※初回に一括でお支払いいただけます。以降、不参加の場合の返金は
ございませんのでご了承ください。
※9/29のヘルスアップランチ（960円）は別途お支払いいただけます。

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）

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

6月	12日	木	オリエンテーション 体力測定①
	26日	木	体力測定 結果説明
7月	10日	木	骨強度測定
	24日	木	骨強度測定 結果説明 骨粗しょう症予防の食事
8月	7日	木	お口の健康
	21日	木	お楽しみ企画
9月	11日	木	推定塩分摂取量測定 こころの健康
	29日	月	推定塩分摂取量測定 結果説明 高血圧予防の食事 ヘルスアップランチを食べよう!
10月	9日	木	ウォーキング～野外を歩こう～
	23日	木	お楽しみ企画
11月	13日	木	体力測定②
	27日	木	体力測定 結果説明 おつかれさま会

持ち物：筆記用具、タオル、飲み物、マスク

当日は動きやすい服装・履物でお越しく下さい