

# 令和8年度 健康課事業

問合せ・申込み先：健康棟スタッフ直通 080-8553-9466

## 足腰シッカリ教室（健康運動コース）

対象者：大木町在住の方で、ご自身で会場に来られる方  
 時間：10時00分～11時30分（全て水曜日）  
 場所：健康福祉センター・健康棟  
 参加料：1回 健康棟利用料600円（定期会員は200or300円）  
 持参物：タオル、飲み物、室内シューズ



1	2	3	4	5	6	7	8
5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日
9	10	11	12	13	14	15	
7月8日	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日	9月2日	

- ◆専門の運動指導員による介護予防・認知症予防などにつながる安全な運動を行います
- ◆ミニ健康講話、脳トレ体操、足腰を強くする運動をそれぞれの体力応じてご案内します

### 参加者の声

- ・運動をするようになって体調が良く疲れにくくなった。
- ・腰を痛めていたが、腰が動きやすくなった。
- ・みんなと一緒に運動できるので楽しい。一人ではなかなかできないので助かる。
- ・寝たきりになりたくないなので、続けて参加したい。



筋力トレーニング風景

## 健口栄養教室

対象者：大木町在住で、ご自身で会場に来られる方  
 時間：10時00分～12時00分（全て木曜日）  
 場所：健康福祉センター・栄養指導室  
 参加料：1回 500円（調理実習食材費）  
 持参物：エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、飲み物、持ち帰り容器



調理実習風景

1回	2回	3回	4回	5回	6回
4月9日	5月14日	6月11日	7月9日	8月20日	9月10日
7回	8回	9回	10回	11回	12回
10月8日	11月12日	12月10日	1月21日	2月18日	3月11日

- ◆管理栄養士による講話
- ◆軽体操
- ◆季節に応じた献立を用いた調理実習
- ◆歯科衛生士による「口腔講話・個別相談」年2回（7月・2月）予定

### 参加者の声

- ・歯科相談をうけ、すごく勉強になった。
- ・料理のレシピは参考になり、家でも作ってみている。
- ・家では1人なので、教室でみんなと会えるのが楽しみ♪



栄養講話風景



口腔・個別相談風景