

令和5年度 いきいき運動教室

めざせ!! いきいき人生♥

令和5年（2023）年度も光学区の行事として

【転ばない体力づくり】を目標に

フレイル（おとろえ・虚弱）予防の運動教室を開催します。

- ☆会 場： 光交流館 2階 交流館 ☎084-925-4258
- ☆時 間： 原則毎月 第4火曜日 10:00~11:30
- ☆対象者： 中高年
- ☆持参品： ・室内用シューズ ・マスク
・水分補給のための飲み物 ・タオル
- ☆実施者： 光学区福山市運動普及推進員



【令和5年度いきいき運動教室予定表】

実施日（火）	テーマ	実施日（火）	テーマ
4月25日	ウォーキング（光学区地内）	10月24日	椅子を使ったストレッチ
5月23日	リズム体操	11月28日	レクリエーションゲーム
6月27日	床でのストレッチ（腰痛予防）	12月 <u>19日</u>	筋肉トレーニング
7月25日	タオル体操	1月23日	脳活性化トレーニング
8月22日	フレイル予防（ミニチェック会）	2月27日	フレイル予防（ミニチェック会）
9月26日	脳活性化トレーニング	3月27日	リズム体操

※実施日・内容は変更する場合があります

