

令和7年度 いきいき運動教室

めざそう!! いきいき人生♥

令和7年(2025)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。

お友達をお誘いあわせてご参加ください。



☆会場: 光交流館 2階 ☎084-925-4258
 ☆時間: 原則毎月第4火曜日 10:00~11:30
 ☆対象者: どなたでも
 ☆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7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22日	リズム体操	10月28日	椅子を使ったストレッチ
5月27日	フレイル予防(ミニチェック会)	11月25日	フレイル予防(ミニチェック会)
6月24日	レクリエーションゲーム	12月23日	筋肉トレーニング
7月22日	タオル体操	1月27日	レクリエーションゲーム
8月	夏休み	2月24日	脳活性化トレーニング
9月30日	脳活性化トレーニング	3月24日	ウォーキング(学区地内)

※実施日・内容は変更する場合があります

いつまでも元気に過ごすために...

フレイル予防の **し** **に** **あ** を知っていますか?



し しっかり噛む

栄養・口腔

バランスの良い食事とたんぱく質(肉や魚など)の摂取で「低栄養」を防ぎましょう。

に っこり笑う

社会参加

趣味やボランティアなどで外出し、社会とのつながりを持ちましょう。

あ かるく歩く

運動

ウォーキングや筋力トレーニングが効果的です。無理せず、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

栄養・口腔 社会参加 運動 をバランス良く、取り組むことが重要です。