



福山市

専門職による

健康教室

申し込み
不要

参加費
無料

出かけよう!



65歳から
参加可能

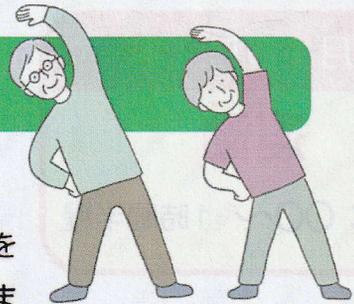
楽しく学べる健康づくりの場

毎月
開催

運動教室

1時間～1時間半ほど

筋力や体力が落ちてきたかなという人に向けて、体を動かすことで健康で元気な体づくりのお手伝いをします。ストレッチや、体操・脳トレなどで誰でも簡単にできる内容です。



年2回
開催

口腔に関する教室

1時間ほど

お口のケアや食べるために必要な筋肉を動かす体操を行うことで、安全に食事を楽しむコツを学びます。

年2回
開催

食に関する教室

1時間ほど

低栄養や骨粗しょう症を予防することを目的とし、バランスの取れた食生活や減塩の工夫などを学びます。

詳しい日時は裏面へ！

福山市高齢者支援課

☎084-928-1189

HPへアクセスは
こちらから



毎月第2木曜日開催!

※1月15日(木)は、第3週目となります。

場所

鷹取ふれあいプラザ
(福山市草戸町3丁目9-3)

講師

スポーツクラブネサンス福山春日



持ってくるもの

お茶・タオル・動きやすい服装

10月9日(木)

運動・栄養

10:00~ 1時間半程

11月13日(木)

運動・口腔

10:00~ 1時間半程

12月11日(木)

運動・栄養

10:00~1時間半程



1月15日(木)

運動

10:00~ 1時間半程

2月12日(木)

運動

10:00~ 1時間半程

3月12日(木)

運動

10:00~1時間半程

お問い合わせ

運動：スポーツクラブネサンス福山春日

☎ 084-945-1777

口腔：福山市歯科医師会

☎ 084-941-4444

栄養：フェリーチェ

☎ 070-7427-0270

注意事項

次の時点で警報が発令された場合は、教室は中止となります。

午前実施の場合：午前7時時点

午後実施の場合：午前10時時点