

令和 8 年度 いきいき運動教室

めざそう!!いきいき人生♥

令和 8 年(2026)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。

お友だち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

血圧を測って行こう!



【令和 8 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 28 日	柔軟体操	10 月 27 日	ウォーキング
5/25(月)	ウォーキング(バラ公園)	11 月 24 日	椅子を使ったストレッチ
6 月 23 日	レクリエーション体操	12 月	交流館新築移転のため休館期間
7 月 28 日	タオル体操	1 月 26 日	レクリエーション体操
8 月	夏休み	2 月 16 日	フレイル予防体操(ミニチェック)
9 月 29 日	脳活性化トレーニング	3 月 23 日	リズム体操

※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。