

西米良村 活き活き教室

西米良村では、高齢者の皆さんが住みなれた地域で、いつまでも元気に生活していけるように「活き活き教室」を開催しています。

活き活き教室とは・・・

椅子に座って、ボール等を使い、誰でもできる軽い運動をします。転倒防止・筋力維持を図り、要介護状態になることを防ぎます。

運動は健康運動指導士やいきいきサポーターが教えてくれます。



- ※対象者※ 65歳以上の方
- ※実施期間※ 通年（月2回）
- ※会場※ 各地区公民館、保健センター等

運動だけでなく、お茶飲みしながら楽しくおしゃべりする時間もありますよ！



【申し込み・問い合わせ先】 西米良村福祉健康課 (36-1114)