

シニアのための健康づくり

高鍋いきいき百歳体操

高鍋町では65歳以上の方を対象に健康づくりや生きがいづくり等を目的にした介護予防教室を開催しています。

その中の一つである「高鍋いきいき百歳体操」は、公民館単位で行う住民のみなさんが主役の教室です。高鍋町役場は、物品準備や体操指導などの支援を行います。DVDをみながら、おもりの入ったトレーニングベルトを使い、いきいきと楽しく体操をしませんか？



開催をご希望の地区には、説明会に伺います！

下記まで、お気軽にお問い合わせください。



みんなで楽しく水中&床運動♪

元気アップ教室

高鍋町では65歳以上の方を対象に健康づくり等を目的に、プールでの水中運動や床運動等の運動教室を開催します。

いつまでも元気に過ごすため、仲間づくりのため、生きがいづくりのために気軽に参加してみませんか？

【対象者】 高鍋町在住の65歳以上の方で
全11回のコースにできるだけ参加できる方。

【日時】 5月 6・13・20・27日
6月 3・10・17・24日
7月 1・ 8・15日

午前10時～11時30分（90分間）

※いずれも金曜日の全11回

※ の日は水中運動です。



【場所】 高鍋町健康づくりセンター プール・多目的ホール

【内容】

体力測定
(1・10回目)

スクエアステップ
中心の床運動

水中運動

※9月以降にスクエアステップ以外の床運動を行う同様の教室を開催予定です（8月頃募集予定）。

【参加料】 無料

【定員】 20名 ※4月22日（金）までにお申し込みください。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

～申込み・お問い合わせ先～

高鍋町役場 健康保険課 介護・高齢者福祉係

電話：26-2008

楽々体操教室



座ってできる簡単な体操です。お気軽にご参加ください。
参加者には、めいりんの湯スタンプカードに1個押印します。

○場 所 高鍋温泉めいりんの湯 大広間

○時 間 午後1時15分 ~ 午後1時45分（30分間）

○開催日



月	日（曜日）			
4月	8(金)	12(火)	20(水)	28(木)
5月	6(金)	10(火)	18(水)	26(木)
6月	3(金)	7(火)	15(水)	23(木)
7月	8(金)	12(火)	20(水)	28(木)
8月	5(金)	9(火)	17(水)	25(木)
9月	2(金)	6(火)	14(水)	29(木)
10月	7(金)		19(水)	27(木)
11月	4(金)	8(火)	16(水)	24(木)
12月	2(金)	6(火)	14(水)	22(木)
1月	6(金)	10(火)	18(水)	26(木)
2月	3(金)	7(火)	15(水)	23(木)
3月	3(金)	7(火)	15(水)	23(木)

※ ○ は、「まちの保健室」開催日です。

※めいりんの湯の臨時休館が入る場合があります。
その際は、「お知らせ高鍋」にてご案内いたします。



シニア向け健康づくり講座 ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングとは??
スキーのストックのような2本のポールを使い、歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。



対象者 : 町内に住む65歳以上の方

開催曜日及び場所

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
開催場所	正ヶ井手地区	菖蒲池地区	脇地区	市の山地区	蚊口地区

時間 : 各開催場所とも午前10時00分～11時00分

参加料 : 無料

お近くの開催場所や好きな曜日でどこでも参加できます。

(※地区外の方でも参加できます)

インストラクターの指導のもと、みんなで楽しく歩いてみませんか?

詳しい開催場所など、詳細は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 : (株)イーストリバー ☎ 22-3932

高鍋町役場 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎26-2008