

令和8年度

元気・はなまる教室

音楽を使った楽しい健康運動教室です！
昭和の歌謡曲で楽しく体を動かしたり、健康に関するちょっとした食事や口腔ケアなど、盛りだくさんの内容です。初めての方もぜひ！ご参加ください♪

対象者 概ね40歳～69歳の方

時間 13:20～15:00

場所 肱川地区複合公共施設 3階 多目的ホール

内容 血圧測定 ✿ ミニ講話 ✿ 運動・ストレッチ ✿ ゲーム など

日程 ① 7月15日 ④ 10月7日 ⑦ 2月3日
② 8月5日 ⑤ 11月18日
③ 9月2日 ⑥ 12月16日

ここでやってます！ ↙



すべて水曜日
開催です♪

体も気分も
リフレッシュ♪

運動するって
楽しい！

一緒に運動
しましょう！

申込締切 令和8年7月10日(金)まで

持参品 体育館シューズ ✿ タオル ✿ お茶 ✿ 運動のできる服装

✿ 稲田 加津子
健康福祉運動指導者

その他

- ◎ 通院中の方は主治医の許可が必要です。
- ◎ 当日の朝、体温を測定してお越してください。
発熱等、風邪症状のある方は自粛をお願いします。

問い合わせ・申し込み先 大洲市肱川保健センター 担当保健師 ✿ 土居 詩歩
電話 ✿ 34-2340