



みんなと一緒に楽しく運動！フレイル予防で健康生活 『元気にすてつぷ』教室へ



健康づくりには、「適切な運動」「バランスのとれた栄養」「休養」が重要とされています。その中で適切な運動の継続は、気持ちはあっても一人ではなかなか難しいものです。しかし、みんなと一緒にであれば、運動も楽しく、フレイル予防効果も期待できます。

本町では、左表のとおり各地区で運動専門の講師の指導のもと、運動教室を開催しています。

「教室に参加し、体が軽く、楽に動けるようになった」「友達の輪が広がり、楽しい」などの参加者の声も多く聞かれています。

初めての人も気軽に参加できますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

また参加することにより、毎月、健康ポイントが1ポイント貯まります。

