



みんなで楽しく運動！健康ポイントもたまります！ 『元気にすてっぷ』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」が重要と言われています。「忙しいから無理」と言わずに、まずは、短時間でも運動を習慣化しましょう。みんなと一緒にであれば、楽しく運動することができます。また、みんなと一緒にの中に出かけるだけで「フレイル予防」効果があることもわかっています。



本町では、下表のとおり各地区で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」など参加者の声が多く聞かれています。

初めての人でも気軽に参加できます。多数の参加をお待ちしています。

毎月、健康ポイントがたまります。ぜひ参加ください。

令和7年度

智頭町介護予防体操教室日程表



町主催

会場	全 町								山 一		山 二		那 岐		土 師		富 沢		山 郷	
	総合センター								山形地区 公民館		芦津どん ぐりの館		旧那岐 小学校		土師地区 公民館		こもれび の里		山郷地区 公民館	
開催 日	毎週月曜日				毎週水曜日				第2・4 水曜日		第2・4 木曜日		第1・3 金曜日		第1・3 木曜日		第2・4 木曜日		第1・3 木曜日	
時間	午後2時～3時				午前10時～11時				午後2時 ～3時		午後2時 ～3時		午後2時 ～3時		午前10時 ～11時		午後2時 ～3時		午後2時 ～3時	
4月	7	14	21	28	2	9	16	23	9	23	10	24	4	18	3	17	10	24	3	17
5月	12	19	26		7	14	21	28	14	28	8	22	2	16	1	15	8	22	1	15
6月	2	9	16	23	4	11	18	25	11	25	12	26	6	20	5	19	12	26	5	19
7月	7	14	28		2	9	16	23	9	23	10	24	4	18	3	17	10	24	3	17
8月	4	18	25		6	20	27			27	28		1	15	7	21	28		7	21
9月	1	8	22	29	3	10	17	24	10	24	11	25	5	19	4	18	11	25	4	18
10月	6	20	27		1	8	15	22	8	22	9	23	3	17	2	16	9	23	2	16
11月	10	17			5	12	19	26	12	26	13	27	7	21	6	20	13	27	6	20
12月	1	8	15	22	3	10	17	24	10	24	11	25	5	19	4	18	11	25	4	18
1月	5	19	26		7	14	21	28	14	28	8	22	16	30	15	29	8	22	15	29
2月	2	9	16		4	18	25			25	12	26	6	20	5	19	12	26	5	19
3月	2	9	16	23	4	11	18	25	11	25	12	26	6		5	19	12	26	5	19

※町主催の日は参加費不要です。それ以外の日は参加費が必要です。

相談・問合せ先

地域包括支援センター

☎75-6007