



みんなと一緒楽しく運動！目指せ、健康長寿！

あなたも『元気にすてっぷ』教室へ

「健康のために運動は必要！」
 そう思うけど、家で1人では
 なかなか運動つて難しいもの
 です。しかし、先生がいれば、
 みんなと一緒にならば、楽しく
 運動できると思いませんか？



▲先生の指導のもと、仲間達と楽しく体を動かします

筋力がつくと、体が軽くな
 り動きやすくなります。バ
 ランス能力や柔軟性も向上
 し、転倒しにくい体にな
 ります。

新型コロナウイルスへの警戒が続
 く中、外出の自粛など不活
 発な生活が続く心身の機能
 が衰えていきがちです。感
 染対策をしながら、積極的
 に運動する機会を持つこと
 が、健康へと繋がります。

本町では、各地区で下表
 のとおり運動教室を開催し
 ています。運動教室開始30
 分前より血圧測定、健康相
 談も行っています。

毎月、健康ポイントが1
 ポイント貯まります。初め
 ての人でも気軽に参加でき
 ますので、ぜひ『いつまで
 も住み慣れた地域で自分ら
 しく安心して暮らせる』た
 めに、皆さん誘いあわせの
 上参加ください！

令和4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		那岐地区 公民館		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	2時～3時				10時～11時				2時～ 3時		2時～ 3時		2時15分～ 3時15分		10時～ 11時		2時～ 3時		2時～ 3時	
4月	4日	11日	18日	25日	6日	13日	20日	27日	13日	27日	14日	28日	1日	15日	7日	21日	14日	28日	7日	21日
5月	2日	9日	16日	23日	11日	18日	25日		11日	25日	12日	26日	6日	20日	19日		12日	26日	19日	
6月	6日	13日	20日	27日	1日	8日	15日	22日	8日	22日	9日	23日	3日	17日	2日	16日	9日	23日	2日	16日
7月	4日	11日	25日		6日	13日	20日	27日	13日	27日	14日	28日	1日	15日	7日	21日	14日	28日	7日	21日
8月	1日	8日	22日	29日	3日	10日	17日	24日	10日	24日	25日		5日	19日	4日	18日	25日		4日	18日
9月	5日	12日	26日		7日	14日	21日	28日	14日	28日	8日	22日	2日	16日	1日	15日	8日	22日	1日	15日
10月	3日	17日	24日	31日	5日	12日	26日		12日	26日	13日	27日	7日	21日	6日	20日	13日	27日	6日	20日
11月	7日	14日	21日	28日	9日	16日	30日		9日	30日	10日	24日	4日	18日	17日		10日	24日	17日	
12月	5日	12日	19日	26日	7日	14日	21日	28日	14日	28日	8日	22日	2日	16日	1日	15日	8日	22日	1日	15日
1月	16日	23日	30日		4日	11日	18日	25日	11日	25日	12日	26日	6日	20日	5日	19日	12日	26日	5日	19日
2月	6日	13日	20日	27日	1日	8日	15日	22日	8日	22日	9日		3日	17日	2日	16日	9日		2日	16日
3月	6日	13日	20日	27日	1日	8日	15日	22日	8日	22日	9日	23日	3日	17日	2日	16日	9日	23日	2日	16日

※町主催の日は参加費は不要です。それ以外の日は500円必要です。

問合せ先 地域包括支援センター ☎75-6007