# 令和7年度
# 南河原公民館　ニュース

## 第二弾　いきいき学級（楽らく長生き講座）

## 百歳体操教室

＊椅子に座って　スローな動きで、
無理なく筋力をつけ
健康寿命を延ばしましょう！

| 回 | 日　　程 | 内容 | 回 | 日　　程 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 11月7日　（金） | 体力測定 | 7 | 12月19日　（金） | 百歳体操（DVD） |
| 2 | 11月14日　（金） | 百歳体操（DVD） | 8 | 12月26日　（金） | 百歳体操（DVD） |
| 3 | 11月21日　（金） | 百歳体操（DVD） | 9 | 1月9日　（金） | 百歳体操（DVD） |
| 4 | 11月28日　（金） | 百歳体操（DVD） | 10 | 1月15日　（木） | 百歳体操（DVD） |
| 5 | 12月5日　（金） | 百歳体操（DVD） | 11 | 1月23日　（金） | 百歳体操（DVD） |
| 6 | 12月12日　（金） | 百歳体操（DVD） | 12 | 1月29日　（木） | 体力測定 |

時間　午後2時

場所　公民館ホール

講師　高齢者福祉課

用意する物　・運動のできる服装　・タオル　・飲み物

申込　10月31日まで

＊介護予防（フレイル予防）歩き方を中心とした運動
（※健康づくりチャレンジポイント対象認定講座）

| 日　　程 | | 時間 | 場所 | 講師 | 用意する物 | 申込期日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11月19日 | 水 | 10:00 | ホール | トレーニング講師 | ・運動のできる服装<br>・タオル・飲み物 | １１月１１日（火）まで |

いきいき学級第一弾でご案内してある講座です

**※　参加される方は、公民館までお気軽にお電話ください。**

**☎　557-3188**