

65歳以上
対象

みんなで笑って動いて元気になれる！

運動教室

打違内・乙空釜・西山2・東山・駒形

にお住まいの方を対象に開催します！！

日時

令和7年

7月 23日（水）

午後2時00分～3時30分



場所

平田村勤労者体育センター

講師

一般社団法人 ふくしまをリハビリで元気にする会

理事長 岡本 宏二 氏

持ち物

上履き・汗拭きタオル・水分補給のための飲み物
(動きやすい服装でご参加ください)

お友達やご近所さんと一緒にフレイル予防について学んでみませんか？
身近なものを使って簡単にできる介護予防に効果的な運動を行います。
年齢を重ねても自立した生活を送れるように、元気な今のうちから運動を
習慣づけていきましょう。

「運動は苦手」、「体力に自信がない」という方でも大丈夫！お気軽にご参
加ください。

～人生100年 フレイル予防から！～

お問合せ 平田村地域包括支援センター ☎55 - 3125

みんなでのばそう
健康寿命！

平田村老人クラブ連合会

