

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

上蓬田・蓬田新田・上北方・下北方

にお住まいの方を対象に開催します！！

日時

令和7年

9月8日(月)

午後2時00分～3時30分



場所

平田村保健生涯学習施設 ハレスコ(ホール)

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

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

