

令和7年度

シニアから始める健康づくり

河城 健やか教室

参加費無料



日時

令和7年

4月10日～8月28日（全10回）

第2・4木曜日 午後2時00分～3時30分

※教室の詳細は裏面をご覧ください

会場

河城地区センター（菊川市吉沢451-1）

対象

菊川市内在住・在勤の方

定員

15名（定員になり次第締め切り）

締切
4/4(金)

持ち物

上ばき、飲み物、汗ふきタオル
動きやすい服装でお越しください

■問合せ・申込先 電話またはFAXにてお申込みください

菊川市長寿介護課 高齢者福祉係

電話 0537-37-1254

FAX 0537-37-1113

裏面あり

令和7年度 河城健やか教室 日程と内容

体や心のフレイル（弱り）は、気づかないうちに進んでいます。
 これからの時間を笑顔で健やかに暮らしていくためのフレイル予防教室です。

月	日
4月	10日 24日
5月	8日 22日
6月	12日 26日
7月	10日 24日
8月	14日 28日

教室の内容

①準備運動

②菊川いきいき体操

③脳トシ

④健口体操




曜日：第2・4木曜日

時間：午後2時00分～3時30分



合言葉は【みんなで作ろう、私たちの教室】

参加される皆さんには、準備・受付・片付け等を当番制でお手伝いをお願いします。

この教室は市職員と介護予防ボランティアが運営します。

菊川市長寿介護課 高齢者福祉係

電話 0537-37-1254

FAX 0537-37-1113

【令和7年度 河城健やか教室 FAX用申込書】

氏名			生年月日	昭和	年	月	日
電話番号	自宅	携帯電話					