

令和7年度 若返り体操教室

令和7年度も若返り体操教室（1年間12回コース）が市内5か所で
始まりました。

4月の教室内容

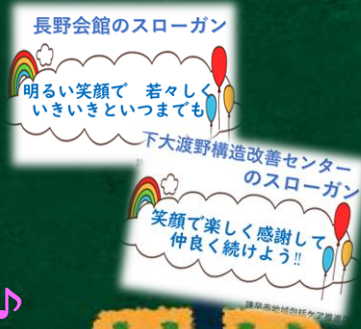
◆フレイル予防の大切さについて

◆若返り体操

◆脳トレを使った自己紹介と
レクリエーション

◆会場ごとのスローガン決め

※月1回（1年間） みんなで集まって、のんのこの音楽♪
に合わせてステップを踏みます。



1年後の目標（スローガン）を掲げ、
地域の仲間と楽しく、若返り体操に
取り組みます！

マスの真ん中を
正確に！



リズム♪に合わせて
中・中・外・外!!



まずは準備体操から！
1・2・3...10



【お問い合わせ先】地域包括ケア推進課 ☎22-1500（内線118・119）

