

シニア元気づくり体操教室が新たに2カ所で始まります

豊山町では、週1回身近なところで気軽に運動できる「シニア元気づくり体操教室」が町内2カ所で活動中です。10月からは、東部学習等供用施設と富士学習等供用施設が加わり、町内4カ所で活動します。



内容
椅子に座っての
軽い運動

持ち物
タオル
飲み物

開催頻度
週に1回
1時間

令和7年10月2日(木)より (東部学習等供用施設)
令和7年10月3日(金)より (富士学習等供用施設)

◎10月より新たに開催予定 参加者募集中

	曜日	時間	対象者
東部学習等供用施設	毎週木曜日	10時～11時	おおむね65歳以上の方
富士学習等供用施設	毎週金曜日	10時～11時	

※月2回、理学療法士の先生が指導に来られます。

※住民のシニア元気づくりサポーターさんが中心となって、教室を開催していきます。

◎昨年度より毎週開催中 お気軽にご参加ください

	曜日	時間	対象者
総合福祉センター ひまわり	毎週火曜日	10時～11時	おおむね65歳以上の方
下青山公民館 正法寺	毎週水曜日 (第1・第3・第5水曜 下青山公民館) (第2・第4水曜 正法寺)	10時～11時	

※月1回、健康運動指導士の先生が指導に来られます。

※住民のシニア元気づくりサポーターさんが中心となって、教室を開催しています。

※各教室、人数把握のため、初めて参加される場合は申し込みが必要となります。お気軽にお申込みください。

※駐車場には限りがありますので、基本的に徒歩や自転車等での参加をお願いします。

▶申込方法

開催日の前日までに電話または来所してお申し込みください。

▶申込み・問合せ先

地域包括支援センターあおぞら ☎ 28・0932