

☆10年後も生き活きと動ける体をめざして☆

ハピエジ

ハッピーエイジング教室

豊根村保健事業

ヨガ

と

健康
ミニ講座

ヨガ未経験の方も安心してご参加いただけます。

全10回コースで実施します。終了後のご自身の体の変化を感じてください！

参加者募集

日程

令和7年11月20日～令和8年1月29日
毎週木曜日

時間

午前10時から

場所

豊根村保健センター

対象

豊根村在住の方

※性別は問いません。

※健康ミニ講座は60～70歳代向けのお話です。

持ち物

動きやすい服装、水分補給用の飲み物

※参加費は無料です。12月4日の調理実習のみ300円いただきます。

☆詳しい内容や時間、
申し込み方法は、
裏面をご覧ください

★ 教室の日程・内容

※内容によって終了時間が変わります。
概ね講座20分、ヨガ40分です。

	月日	時間	内容	講師等
1	11月20日 (木) ※90分	10:00~ 11:30	①オリエンテーション ②体力チェック ③ヨガ	保健師 作業療法士 ヨガインストラクター
2	11月27日 (木)	10:00~ 11:00	①講座「老いるカラダと老いないカラダ」 ②ヨガ	作業療法士 ヨガインストラクター
3	12月4日 (木) ※180分	10:00~ 13:00	①ヨガ ②講座「食事で生き生き体づくり」 ③調理実習＆会食 ※昼食代300円	ヨガインストラクター 管理栄養士
4	12月11日 (木) ※90分	10:00~ 11:30	①ヨガ ②講座「知っておくと安心、シニア世代のお金の話」	ヨガインストラクター SOMPOひまわり生命 名古屋LCオフィス ライフカウンセラー
5	12月18日 (木)	10:00~ 11:00	①講座「お口の健康は健康の入り口」 ②ヨガ	歯科衛生士 ヨガインストラクター
6	12月25日 (木)	10:00~ 11:00	①講座「頭の体操で認知症予防」 ②ヨガ	作業療法士 ヨガインストラクター
7	1月8日 (木)	10:00~ 11:00	①講座「心も体もリフレッシュ！セルフマッサージをやってみよう」 ②ヨガ	ヨガインストラクター
8	1月15日 (木)	10:00~ 11:00	①講座「転んだら大変！骨粗しょう症のお話」 ②ヨガ	保健師 ヨガインストラクター
9	1月22日 (木) ※90分	10:00~ 11:30	①ヨガ ②体力チェック	保健師、作業療法士 ヨガインストラクター
10	1月29日 (木)	10:00~ 11:00	①教室のまとめ ②ヨガ	保健師 ヨガインストラクター

★ 申込みについて

- ・締め切り : 11月7日(金)
- ・申込み先 : 豊根村保健センター
- ・申込み方法 : 電話、メール、FAX



電話 : (0536) 85-5055

FAX : (0536) 85-5056

Mail : hoken@vill.toyone.lg.jp

※メールの場合は、お名前と連絡先電話番号を記入してください。

--- <FAX送信用> -----

ハッピーエイジング教室申込み

申込日 令和7年 月 日

お名前		連絡先 電話番号	
-----	--	-------------	--