

みんな元気！さがみはら

健康寿命と



さん まる さん さん
3033運動

かんたん元気
運動プログラム

参加者募集！

20名

要介護にならない自立した健康な生活を送りたい・・・

免疫力を高めて健康維持！毎日の暮らしのスキマ時間に運動の習慣を！かんたん元気運動で楽しく健康づくり！

○日 時

令和8年 7月10日（金）

13時30分 ～ 15時00分

（受付：13時00分から）

○場 所

陽光台公民館 大会議室

○内 容

●第1部「健康寿命と認知症予防」

フレイル対策：運動・睡眠と社会参加

●第2部 3033運動...毎日の生活の中で気軽に

出来るストレッチ運動・コグニサイズ

○持ち物

飲み物、タオル、運動のできる服装・靴

○申込み

6月15日（月）～ 7月9日（土）までに

公民館窓口またはお電話で（TEL755-3451）

（申込み受付時間： 9時～17時・月曜休館）

