

令和7年度
第4弾!

さ吉くんで元気! 体操普及リーダーフォローアップ教室

内容 : 「自分の身体どこまで動かせる?」
～親子で学ぶ介護予防～

市民公開講座
どなたでも参加
できます!

日時 : 令和7年11月16日(日)

9時30分～11時00分

場所 : アストくにさき アグリホール (国東町)

講師 : 平松 裕章 氏 (元気づくり研究会 健康運動指導士)
木元 雪絵 氏 (元気づくり研究会 健康運動指導士)



※運動のできる服装でお越しください。

※水分補給の準備をお願いします。

※事前申込が必要です。

下記までご連絡ください。

今回のフォローアップ教室は「今の自分の身体を知る」機会を設けました。

高齢者(シニア)とその子(壮年)世代が、介護予防と健康維持について親子で一緒に学べる講座です。

最近、「親は元気そうだけど体を動かすことが減ったような気がする・・・」と心配されている方や、「最近身体が動かしづらくなってきたかな?」とお感じの方など、ぜひ「親子」で参加して下さい!

もちろん、お一人や、ご友人と一緒にの参加もお待ちしています。

どなたでもご参加いただけますので、皆さんで楽しく運動し、健康な毎日を過ごしましょう!



参加申込・お問い合わせ

国東市社会福祉協議会 週一元気・サロン係 (田城)

Tel:0978-67-1283 Fax:0978-64-7101

国東市／国東市社会福祉協議会