

令和6年度



あやちゃん健康ポイント対象事業

(対象月：10月～12月)

元気はつらつ教室

健康長寿と介護予防を目的に、こころとからだの衰えを予防し体の働きをよくする教室です。

お誘い合わせの上、ご参加ください。

- 対象：65歳以上の方
- 場所：綾部市保健福祉センター 2階大会議室
- 参加費：無料（栄養教室は食材費として500円）
- 日程と内容

※体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。
※感染予防のため、手指消毒等のご協力をよろしくお願
います。
※状況に応じて、日時・内容を変更する場合があります。
ご了承ください。

実施日	内容	講師	持ち物	定員
10月18日(金)	運動教室 「楽しくエアロビクス」	あやべ健康プラザ水夢	タオル 飲み物 健康手帳	30人
11月11日(月)	栄養教室 「美味しい食事で心も体も元気に ～血圧編～」	管理栄養士 食生活改善推進員	500円 エプロン 三角巾 飲み物	20人
12月18日(水)	健康講座 「心も体も元気になる ミュージック・ケア(音楽療法)」	日本ミュージック・ケア協会 認定ミュージック ケア・ワーカー	タオル 飲み物 健康手帳	30人
令和7年 1月22日(水)	栄養教室 「美味しい食事で心も体も元気に ～血糖値編～」	管理栄養士 食生活改善推進員	500円 エプロン 三角巾 飲み物	20人
2月21日(金)	健康講座 「あなたの暮らしにリハビリテーション」	理学療法士	飲み物	80人 予定
3月10日(月)	運動教室 「のびのびストレッチ」	あやべ健康プラザ水夢	タオル 飲み物 健康手帳	30人

- 時間：13:30～15:00（受付13:15～13:30）
ただし、11月と1月の栄養教室は9:30～12:00（受付9:15～9:30）

- 申し込み：教室の申し込みは、それぞれ開催日の1か月前から受け付けます。
定員になり次第、締め切りますのでご注意ください。
※運動教室は動きやすい服装でご参加ください。
※11月と1月の栄養教室は作って食べる教室です。

<申し込み・問い合わせ>

綾部市保健推進課

住所：綾部市青野町東馬場下15番地の6（綾部市保健福祉センター内）

電話：42-0111 FAX：42-5488