

# 長寿!体づくり教室

人生100年時代!健康長寿の秘訣は、自分の身体と向き合うことから始まります。  
1人では続かない運動習慣を定着させるために、仲間と一緒にフレイル予防に取り組みましょう!



## 令和6年度 日程表

※毎月の広報「東広島」保健行事日程に掲載します。

日	程		時 間
令和6年	4月16日(火)	要予約	10:00~11:30 (測定があります。9:45前後にお越しください)
令和6年	5月14日(火)		場 所
令和6年	6月11日(火)	要予約	豊栄生涯学習センター 2階 (東広島市豊栄町鍛冶屋271)
令和6年	7月16日(火)		定 員
令和6年	8月20日(火)	要予約	15人 ※偶数月のみ予約制 ※開催日の1週間前から予約開始
令和6年	9月17日(火)		内 容
令和6年	10月15日(火)	要予約	体組成・体力測定(各月で実施) どなたでもできるストレッチ体操が中心です。 有酸素運動や脳トレ体操もあります。
令和6年	11月12日(火)		持参物
令和6年	12月17日(火)	要予約	飲み物、汗拭きタオル、運動できる服装
令和7年	1月14日(火)		講 師
令和7年	2月18日(火)	要予約	健康運動指導士 岡野 真子 氏
令和7年	3月11日(火)		

## 注意事項

- ・安全に実施するため、**体力測定実施月(偶数月)**は定員を設け、予約制としていきます。
- ・発熱等の症状がある場合は参加をお控えください。
- ・治療中の方は、運動について医師の助言を必ず受けてください。



※元気輝きポイントの付与対象です。



## お問い合わせ・連絡先

東広島市豊栄支所 地域振興課  
TEL:082-432-2211  
FAX:082-432-2328