

# 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8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8年	4月14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8年	5月12日(火)		場 所
令和8年	6月16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8年	7月21日(火)		定 員
令和8年	8月18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8年	9月15日(火)		内 容
令和8年	10月13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8年	11月10日(火)		持参物
令和8年	12月15日(火)	要予約	飲み物、汗拭きタオル、運動できる服装 元気輝きポイント手帳
令和9年	1月12日(火)		講 師
令和9年	2月16日(火)	要予約	合同会社 FLAP 所属 運動指導者
令和9年	3月16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