

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 7 年度 日程表

※毎月 of 広報「東広島」保健行事日程に掲載します。

日	程	時 間
令和 7 年 4 月 1 5 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 7 年 5 月 1 3 日 (火)		場 所
令和 7 年 6 月 1 7 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 2 7 1)
令和 7 年 7 月 2 2 日 (火)		定 員
令和 7 年 8 月 1 9 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 7 年 9 月 1 6 日 (火)		内 容
令和 7 年 10 月 1 4 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 7 年 11 月 1 1 日 (火)		持参物
令和 7 年 12 月 1 6 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 8 年 1 月 1 3 日 (火)		講 師
令和 8 年 2 月 1 7 日 (火)	要予約	健康運動指導士 岡野 真子 さん 合同会社 FLAP 所属 運動指導者 (令和 7 年 10 月～)
令和 8 年 3 月 1 7 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