

令和7年度 富田林市健康づくり教室のご案内

若さ・健康・体力アップ教室 体力の衰えを感じている人、健康づくりをはじめようと思っている人に最適！

いつまでも健康で若々しく過ごすことを目指します。運動プログラムを中心に、食事のポイント、お口の体操やケアなどを学び、効果的に健康づくりを行います。

特別な機材を必要とせず簡単に取り組めるトレーニングなので、自宅で繰り返し続けることで効果が現れます。

(1クール7日間、定員各20人)

	1	2	3	4	5	6	7	曜日	開催時間	場所	申込期限
①	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	(金)	午後1時30分 ~ 午後3時30分	かがりの郷	5/20(火)まで
5 ②	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10			(金)	午前9時45分 ~ 午前11時45分	けあばる	9/2(火)まで
③	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	(水)	午後1時30分 ~ 午後3時30分	けあばる	10/5(日)まで
④	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	(金)	午前9時45分 ~ 午前11時45分	レインボーホール	11/25(火)まで
5 ⑤	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4			(水)	午後1時30分 ~ 午後3時30分	けあばる	12/21(日)まで

※「5」印のクールは若干カリキュラムが異なります。

物忘れ予防教室 物忘れが気になってきた人に最適！

物忘れや認知症について学びます。脳の機能に関する講話・脳トレーニング・運動・栄養・お口のケアや音楽などを通じて、物忘れや認知症の予防を目指します。毎回異なるプログラムで座学が中心となりますが、この教室での体験がご自身の生活習慣を振り返っていただくきっかけになればと考えています。

(1クール4日間、定員各20人)

	1	2	3	4	曜日	開催時間	場所	申込期限
①	7/18	7/25	8/1	8/8	(金)	午前9時45分 ~ 午前11時45分	かがりの郷	7/8(火)まで
②	11/7	11/14	11/21	11/28	(金)	午前9時45分 ~ 午前11時45分	レインボーホール	10/28(火)まで
③	2/20	2/27	3/6	3/13	(金)	午前9時45分 ~ 午前11時45分	けあばる	2/10(火)まで

膝腰痛改善教室 膝痛や腰痛のため歩きにくい人、動きにくいと感じている人に最適！

運動によって、膝や腰の慢性的な痛みを少しでも改善することを目指します。膝痛や腰痛が発生するメカニズムについての整形外科医による講話と、筋力をつけるための運動や食事のポイントを紹介します。

自宅でする簡単なメニューとなっていますが、効果を体感するには繰り返し続けることが重要です。

(1クール3日間、定員各15人)

	1	2	3	曜日	開催時間	場所	申込期限
①	5/9	5/16	5/23	(金)	午後1時30分 ~ 午後3時30分	かがりの郷	4/29(火)まで
②	9/5	9/12	9/19	(金)	午後1時30分 ~ 午後3時30分	レインボーホール	8/26(火)まで
③	2/18	2/25	3/4	(水)	午後1時30分 ~ 午後3時30分	けあばる	2/8(日)まで



これらの教室は、自宅でできるトレーニングを繰り返し続けることで健康づくりを目指します。各教室のご参加は、お申し込み期日までに以下へお申し込みください。

- ・参加費： 無料
- ・対象者： 65歳以上の富田林市民
- ・申込先： けあばる（電話 0721-28-8668）※月曜日は休館日のため受け付けできません。
受付時間… 午前11時 ~ 午後8時 （日曜・祝日は、午後4時30分まで）

※いずれの教室も事前の申し込みが必要です。
※定員を超過した場合、はじめて参加される人を優先に抽選を行います。
※日程、開催場所等は都合により変更になる場合があります。