

令和7年度
前期

本宮市地域包括支援センター主催

高齢者元気パワーアップ講座

本宮市内のシニア世代がいつまでもお元気で、いきいきと生活できるよう、介護予防講座を企画しました。多くの講座に参加してくださった方には、参加回数に応じて「金・銀・銅のバッジや賞状」もご用意しています！どうぞ、お誘いあわせの上、ご参加ください。



「健康づくりポイント事業」の対象になります

【対象】 65歳以上の本宮市民の方
【参加費】 無料
【開催場所】 えぽか1階 健康増進広場

| 開催日 | 時間 | 内容 |
|--------------|--------------|--|
| 4月21日 (月) | 午後 2時～4時 | <p>「年齢に負けない体づくりを始めよう！」</p> <p>①ロコタス[®]による体力測定会 ②若返るパワーアップ体操</p> <p>*ストレス度・自律神経活性度を測定する自律神経チェッカー測定会も実施します</p> |
| 6月16日 (月) | 午前 10～12時 | <p>「あなたは大丈夫？フレイル予防講座」</p> <p>～人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！～</p> <p>*野菜摂取レベルと推定野菜摂取量を測定するベジチェック測定会も実施します</p> |
| 8月21日 (木) | | <p>「わたしと家族の「そうぞく」講座」</p> <p>～最適な「MY ライフ&エンディング」を考えよう～</p> <p>*機械を使った体内の老化物質「AGEs」測定会も実施します</p> |

【申し込み・問い合わせ先】

本宮第一地域包括支援センター ☎24-6220

本宮第二地域包括支援センター ☎34-3344

白沢地域包括支援センター ☎24-5131

令和7年度 元気パワーアップ講座

年齢に負けない 体づくりを始めよう！

【対 象】 65歳以上の本宮市民の方

【参加費】 無料

【開催日時】 令和7年4月21日(月曜日)

午後2時～4時

【開催場所】 えぽか1階 健康増進広場

「自律神経チェッカー」の
測定会もあります！
自分のストレス値を測って
みよう！！



①ロコタス®による体力測定会



年齢や測定した身体機能から、
必要な運動メニューをご提案！

②若返るパワーアップ体操



講師：田中 俊也先生

体操しながら、体と頭をリフレッシュ！

【申し込み・問い合わせ先】

本宮第一地域包括支援センター ☎24-6220

本宮第二地域包括支援センター ☎34-3344

白沢地域包括支援センター ☎24-5131