

心と体の健康づくり！



イスに座って健康体操

令和8年 9月10日（木）・9月17日（木）
9月24日（木） 全3回
午前10時～午前11時

- | | |
|-----|---|
| 内 容 | 椅子に座ったままでできる、体の血流を良くするやさしい体操と、思い出を振り返ることで心をほぐす“回想の時間”を組み合わせた健康講座です。 |
| 場 所 | 明祥プラザ 2階 多目的室 |
| 対 象 | 市内在住の60歳以上の人ならどなたでも |
| 定 員 | 20人（先着順） |
| 参加費 | 無料 |
| 持ち物 | 運動ができる服装、タオル、飲み物 |
| 申込み | 8月15日（土）午前9時から明祥福祉センター窓口にて受付。
午前9時の時点で応募者多数の場合は、抽選。
（同日午前10時から電話申込み可） |



講 師 杉浦 五十鈴 氏(愛知県健康づくりリーダー)

愛知県健康づくり振興事業団が養成しているグループ、
『愛知県健康づくりリーダー』として地域で活動している。
「毎日を元気に、そして楽しく過ごせる時間づくり」を
大切にしながら、
誰でも安心して参加できる健康体操を届けています。



「一人でいないこと」「誰かと同じ時間を共有すること」が
心を楽にし、毎日の楽しさにつながる——
そんな思いを込めて、地域の皆さんと寄り添いながら
健康づくりの活動を続けています。

申込み・問い合わせ先：明祥福祉センター（明祥プラザ内） ☎92-3641