

＼10年後、20年後の元気のために／

よかば〜い体操巡回教室の団体募集

◎よかば〜い体操は、大牟田市オリジナルの健康づくり体操

高齢者に見られがちな、前かがみの姿勢、活動不足による筋力低下、骨や関節等の疾患の予防を行う体操です。

1人では運動が続かない人でも、仲間と一緒に楽しく運動ができます。

よかば〜い体操巡回教室
グループで一度試してみませんか？



対象：おおむね65歳以上の方
人数：10人以上のグループ
申込み：実施月の前月20日まで
参加費：無料
内容：1回90分のトレーニング



体操の指導員を
希望の会場へ派遣します。

効果・目的

ストレッチ

- ・リラクゼーション
- ・痛みの軽減
(肩こり、腰痛など)
- ・血液循環の改善



筋力トレーニング

- ・安定した姿勢を保つ
- ・筋力UPで転倒予防
- ・体力づくり



社会参加

- ・仲間づくり
- ・生きがいづくり
- ・趣味づくり



【申し込み・問い合わせ】
大牟田市 健康づくり課
電話：41-2668 FAX：41-2675



大牟田市HP

お気軽にご相談、ご連絡ください

