＼10年後、20年後の元気のために／

よかば～い体操体験教室のご案内

◎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。
初めての方でも無理なくできる簡単な体操で、いつまでもイキイキと元気に生活を送ることができるよう目指します。

◎実施内容

１回９０分のプログラム

☆ストレッチ
（ウォーミングアップ）

☆筋力トレーニング

☆クールダウン

◎よかば～い体操の効果・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

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

お気軽にご連絡ください

大牟田市HP

実施場所は裏面を参照ください▶

大牟田市よかば～い体操体験教室

体験教室は、大牟田市内の地域交流施設で行っています。
興味のある方は、是非ご参加ください。

事業所名称（実施場所）	校区	事業所住所	電話	曜日	時間
地域交流施設 さいせい	銀水	大字田隈599番地18 （大牟田ライフケア院内）	52-8899	水	10：00～11：30 13：30～15：00
				金	10：00～11：30
				土	10：00～11：30 13：30～15：00
地域交流施設 いこい	駛馬	黄金町１丁目237番地1 （「小規模多機能型居宅介護花ごよみ」横）	52-8600	水 （第1・3）	14：00～15：30
地域交流ホーム 槐（えんじゅ）	みなと	三里町1丁目4-4 （吉田クリニック横）	41-9077	木	14：00～15：30
きてみてテラス	駛馬	沖田町491番地 （サンフレンズ横）	43-1223	木 （第3・4）	10：00～11：30
地域交流センター たんぽぽ	平原	八本町100-9	51-8807	木 （第2・4）	9：30～11：00
地域交流センター しらかわ	白川	上白川町1丁目246番地 （グループホームきらめき横）	53-4191	金	10：00～11：00 14：00～15：30
美さとひろば	みなと	南船津町2丁目9番 （認知症デイサービス「美さと」横）	57-3310	月	13：30～15：00
				火	13：30～15：00
				木	13：00～15：00
地域交流センター たくま	銀水	上白川町１丁目146番地	85-0681	木	10：00～11：30

※開催曜日・時間は変更になる場合があります。
事前に各事業所、または大牟田市健康づくり課にご連絡ください。