

＼10年後、20年後の元気のために／

# よかば〜い体操地域教室の団体募集

◎よかば〜い体操は、大牟田市オリジナルの健康づくり体操

初めての方でも無理なくできる簡単な体操で、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、骨や関節等の疾患を予防できます。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〜い体操地域教室  
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



＼10年後、20年後の元気のために／

# よかば〜い体操地域教室の団体募集

◎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〜い体操地域教室  
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

