

よかば〜い体操交流教室のご案内

◎よかば〜い体操は、大牟田市オリジナルの健康づくり体操

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。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、よかば〜い体操に参加しませんか。

◎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)



☆クールダウン



☆筋力トレーニング



◎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



大牟田市HP

お気軽にご連絡ください

実施場所は裏面を参照ください▶



大牟田市よかば〜い体操交流教室

交流教室は、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
				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 たんぼぼ	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)	53-4186	金	10:30~12:00 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。

