合言葉は「いつでも、どこでも、だれにでも」

よかば～い体操体験教室

「よかば～い体操」は大牟田市オリジナルの健康づくり体操です。

よかば～い体操は１回９０分のプログラムで、ストレッチ（ウォーミングアップ）、筋トレ、クールダウンで構成されています。

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な生活を目指します。

★***いつでも***･･･「テレビを見ながら」、「家事の合間に」取り組めます

★***どこでも***･･･体操を覚えれば、自宅で簡単に取り組めます

★***だれにでも***･･･「床に座って」「椅子に座って」「立って」など状態に応じて取り組めます

ストレッチでよかば～い

加齢とともに筋肉は固まって伸びにくくなります。ストレッチを行うことで、リラクゼーションや疼痛（肩こり、腰痛など）の軽減、血液循環の改善が期待できます。

筋トレでよかば～い

全身の筋力が低下すると、急にバランスを崩したときに踏ん張ることができずに転倒してしまう可能性が高くなります。筋トレを行うことで、安定した姿勢を保ち転倒しにくい身体を作ります。

仲間づくりによかば～い

よかば～い体操体験教室は期間の制限がありません。１人では運動が続かないという人も、仲間と一緒に楽しく、継続して取り組むことができます。

【お問合せ】大牟田市 健康づくり課
電話：４１−２６６８　ＦＡＸ：４１−２６７５

実施会場は裏面をご覧ください！

令和５年度　大牟田市よかば～い体操体験教室

	事業所名称 （実施場所）	校区	事業所住所	電話	曜日	時間
1	交流センター　和	吉野	大字橘 1494 番地 1	50-0844	水	14:00～15:30
2	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
3	地域交流ひろば さくら並木ささはら	天の原	下池町 36 番地 1 （「小規模多機能ホームつぼみ」横）	85-0185	月	14:00～15:30
4	地域交流ひろば かたらいの森ひばりケ丘	玉川	櫟野 3260 番地 102 （「小規模多機能ホームたけんとんぼ」横）	53-7778 53-7788	金	14:00～15:30
5	地域交流ひろば みのりの里いちの	玉川	櫟野 1021 番地 （「小規模多機能ホームぶどうの木」横）	32-8001	水	14:00～15:30
6	地域交流センター ぱるす	駛馬北	青葉町 130 番地 4 （「小規模多機能ホームこどう」横）	51-8880	火 （第 2・4）	10:00～11:30
7	地域交流施設 いこい	駛馬北	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
8	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	13:30～15:00
9	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
10	きてみてテラス	駛馬南	沖田町 491 番地 （「サンフレンズ」横）	43-1223	木 （第 3・4）	10:00～11:30
11	地域交流館南船津	みなと	南船津 1 丁目 9 番地1 「介護付有料老人ホームコージヴィラ南船津」横	88-9127	金 （第 1・3）	14:00～15:30
12	地域交流センター たんぽぽ	平原	八本町 100-9	51-8807	木 （第 4）	10:00～11:30
13	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	10:00～11:30 14:00～15:30
14						

※開催曜日・時間は変更になっていることがあります。事前に、各事業所にお尋ねください。