
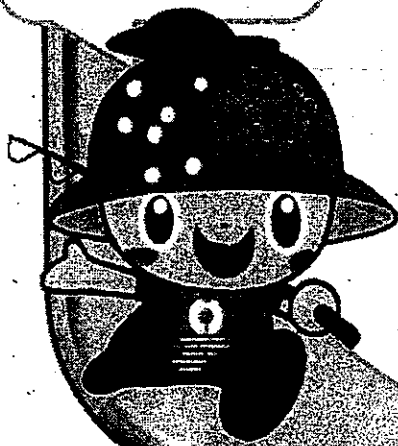


令和4年度 めざそう 健康生活！

健康教室のご案内

岬町では、今年も楽しい健康づくりをお手伝い
するための教室を開催します。あなたも楽しみ
ながら健康づくりをしませんか？
みなさんの参加をお待ちしています。


イベント参加ポイント
対象教室！
お得に！楽しく！健康に！



みさっきー
ゆるキャラ

くわしい教室の内容と
お申込方法は次の
ページから！



みさきーちよ
岬町観光大使

教室開催について

今後の新型コロナウイルス感染症の状況、大阪府や厚生労働省の方針に
合わせて、教室を中止する場合がありますので、ご了承ください。

各教室の運動強度(レベル)について

レベル1から5まで表示しています。レベル数が大きくなるほど、運動強度がやや強めになっていますが、個人差もあるため、あくまでも目安です。
各教室のレベルについては、参考図をのせていますので教室選びの参考にしてください。

【参考図】運動強度(レベル)の目安



②ひと味ちがう!水中エクササイズ
⑦姿勢ストレッチ!

①げんき1番!健康アップ教室
③めざせ!マイナス3歳パワーアップ倶楽部
④深日会館 健康道場ぶらさ
⑧健康フラ体操

⑥おとこの健康道場

⑤体幹バランスストレッチ

①

げんき1番! 健康アップ教室 (レベル 2~3)

生活習慣病の予防教室です。日頃の健診結果と併せて、楽しく体を動かすことで健康アップを目指しましょう。



開催日 (全21回)

| | |
|------------|------------|
| 5月 13日(金) | 11月 11日(金) |
| 6月 3日(金) | 12月 2日(金) |
| 6月 24日(金) | 12月 9日(金) |
| 7月 8日(金) | 12月 23日(金) |
| 7月 15日(金) | ★1月 12日(木) |
| 8月 19日(金) | 1月 13日(金) |
| 8月 26日(金) | 1月 20日(金) |
| 9月 2日(金) | 2月 10日(金) |
| 10月 21日(金) | 2月 24日(金) |
| 10月 28日(金) | 3月 3日(金) |
| 11月 4日(金) | |

- ▼場所:ピアツァ5 フィットネススタジオ
- ▼時間:13:00~15:00
- ▼対象:概ね35歳以上の住民
- ▼定員:18名
- ▼持ち物:飲み物・タオル・上靴
教室のファイル
筆記用具 など

★1月12日(木)は無料の血液検査(場所:保健センター)を予定しています。

担当及び問い合わせ先:保健センター

②

みんなでチャレンジ!元気度アップ応援教室

ひと味ちがう! 水中エクササイズ (レベル 1~2)

- ▼場所:ピアツァ5 プール
- ▼時間:15:00~16:00
- ▼対象:概ね40歳以上の住民
- ▼定員:20名
- ▼持ち物:健康手帳
飲み物
水着
スイムキャップ
水中メガネ
バスタオル など

水泳が苦手な方でも大丈夫!
腰や膝に不安がある方でも気軽に運動することができます。リズムに合わせて身体を動かし、楽しみながら腰や膝の痛みを改善しませんか?



開催日 (全13回)

| | |
|-----------|------------|
| 5月 24日(火) | 10月 4日(火) |
| 6月 7日(火) | 10月 18日(火) |
| 6月 21日(火) | 11月 1日(火) |
| 7月 5日(火) | 11月 15日(火) |
| 8月 2日(火) | 12月 6日(火) |
| 8月 16日(火) | 12月 20日(火) |
| 9月 6日(火) | |

担当及び問い合わせ先:保険年金課

③

みんなでチャレンジ!元気度アップ応援教室

めざせ!マイナス3歳 パワーアップ倶楽部 (レベル 2~3)

- ▼場所:ピアツァ5 フィットネススタジオ
- ▼時間:13:30~15:00
- ▼対象:概ね40歳以上の住民
- ▼定員:20名
- ▼持ち物:健康手帳
飲み物
タオル
上靴 など

簡単なストレッチから少し強度をあげた運動まで、「転ばないからだ」づくりを目指します!



開催日 (全14回)

| | |
|-----------|------------|
| 5月 26日(木) | 9月 22日(木) |
| 6月 9日(木) | 10月 13日(木) |
| 6月 23日(木) | 10月 27日(木) |
| 7月 14日(木) | 11月 10日(木) |
| 7月 28日(木) | 11月 24日(木) |
| 8月 25日(木) | 12月 8日(木) |
| 9月 8日(木) | 12月 22日(木) |

担当及び問い合わせ先:保険年金課

④

深日会館 健康道場ぶらす (レベル 2~3)

- ▼場 所：深日会館
- ▼時 間：13:30~14:30
- ▼対 象：概ね60歳以上の住民
- ▼定 員：35名
- ▼持ち物：健康手帳
飲み物
タオル
上靴 など

イス体操を中心に、筋力を維持向上
することでバランス・健康アップを
目指します!



開催日 (全15回)

| | |
|-----------|------------|
| 5月 12日(木) | 9月 15日(木) |
| 5月 26日(木) | 10月 13日(木) |
| 6月 2日(木) | 10月 27日(木) |
| 6月 23日(木) | 11月 17日(木) |
| 7月 14日(木) | 11月 24日(木) |
| 7月 28日(木) | 12月 8日(木) |
| 8月 18日(木) | 12月 22日(木) |
| 9月 1日(木) | |

担当及び問い合わせ先：高齢福祉課

⑤

体幹バランス ストレッチ (レベル 4~5)

- ▼場 所：保健センター
- ▼時 間：10:00~11:00
- ▼対 象：概ね50歳以上の住民
- ▼定 員：25名
- ▼持ち物：健康手帳
飲み物
タオル など

体幹バランス力を強化し、筋膜リリ
ーズ・体幹を整え、ゆがみを改善し
ます。身体を若返らせリフレッシュ
しましょう♪



開催日 (全15回)

| | |
|-----------|------------|
| 5月 16日(月) | 9月 12日(月) |
| 5月 30日(月) | 9月 26日(月) |
| 6月 13日(月) | 10月 24日(月) |
| 6月 27日(月) | 11月 14日(月) |
| 7月 11日(月) | 11月 28日(月) |
| 7月 25日(月) | 12月 12日(月) |
| 8月 8日(月) | 12月 26日(月) |
| 8月 29日(月) | |

担当及び問い合わせ先：高齢福祉課

⑥

おとこの健康道場 (レベル 3~5)

- ▼場 所：保健センター
- ▼時 間：13:30~14:30
- ▼対 象：概ね60歳以上の男性住民
- ▼定 員：20名
- ▼持ち物：健康手帳
飲み物
タオル など

男性の方を対象に、筋力・体幹を
鍛え、かつ背中を緩めて身体と心
を柔軟に、体力アップを自指しま
す!



開催日 (全15回)

| | |
|-----------|------------|
| 5月 16日(月) | 9月 12日(月) |
| 5月 30日(月) | 9月 26日(月) |
| 6月 13日(月) | 10月 24日(月) |
| 6月 27日(月) | 11月 14日(月) |
| 7月 11日(月) | 11月 28日(月) |
| 7月 25日(月) | 12月 12日(月) |
| 8月 8日(月) | 12月 26日(月) |
| 8月 29日(月) | |

担当及び問い合わせ先：高齢福祉課

⑦

姿勢ストレッチ! (レベル 1~2)

- ▼場 所：保健センター
- ▼時 間：13:30~14:30
- ▼対 象：概ね60歳以上の住民
- ▼定 員：25名
- ▼持ち物：健康手帳
飲み物
タオル など

正しい姿勢で血管・筋肉をほぐし、骨盤
を矯正します。
健康意識を高めましょう♪



開催日 (全14回)

| | |
|-----------|------------|
| 5月 20日(金) | 9月 9日(金) |
| 6月 3日(金) | 10月 7日(金) |
| 6月 24日(金) | 10月 21日(金) |
| 7月 1日(金) | 11月 4日(金) |
| 7月 15日(金) | 11月 11日(金) |
| 8月 26日(金) | 12月 2日(金) |
| 9月 2日(金) | 12月 16日(金) |

担当及び問い合わせ先：高齢福祉課

FAXでお申込みの方はこの面にご記入の上、送信してください

参加申込書

| | | | |
|--------------|-------------|--------------|---|
| 住所 | 〒599- 岬町 | | |
| 氏名 | ふりがな | | |
| 生年月日 | 年 | 月 | 日 |
| 電話番号 | | | |
| 第1希望 教室番号 | | 第2希望 教室番号 | |

| | | | |
|--------------|-------------|--------------|---|
| 住所 | 〒599- 岬町 | | |
| 氏名 | ふりがな | | |
| 生年月日 | 年 | 月 | 日 |
| 電話番号 | | | |
| 第1希望 教室番号 | | 第2希望 教室番号 | |

岬町役場 じゃあわせ創造部 高齢福祉課 宛

FAX 番号 492-5814

▼申込・問合せ

〒599-0392 岬町深日2000-1

岬町 じゃあわせ創造部 高齢福祉課

(電話 492-2716)

保険年金課

(電話 492-2705)

〒599-0311 岬町多奈川谷川2424-3

岬町立保健センター (電話 492-2424)