

運動機能向上及び認知機能維持を図る“運動教室”のお知らせ

健康でいきいきと自立した生活を続けられるように、運動機能向上及び認知機能維持を図る運動教室を次のとおり実施します。参加料無料、事前申込不要です。

【各教室の概要】

▶ 蘭越町民で対象年齢に該当していれば、全教室参加可能。▶ 参加のたびに“らぶちゃんカードポイント”を10ポイント付与。▶ 講師：健康運動指導士 吉尾 ▶ いきいき教室及びはつらつ教室は、らんらん号の運行時刻に配慮した時間帯で実施します。詳細はらんらん号時刻表をご覧ください。

教室名（事業名） ※会場	日程表の 表記	対象年齢	主な内容・効果	持ち物
● いきいき教室 ※保健福祉センター	いきいき	年齢制限 なし	▶ 筋力体操で足腰強化 ▶ バランストレーニングで転倒予防	▶ 水分補給用飲物 ▶ 屋内シューズ
● はつらつ教室 ※保健福祉センター	はつらつ		▶ シナプソロジー・筋トレ・有酸素運動で脳活性化	
● 名駒おげんきながいき教室 ※名駒生活改善センター	名駒		▶ 筋力体操で足腰強化 ▶ バランストレーニングで転倒予防 ▶ シナプソロジーで脳活性化	
● 目名おげんきながいき教室 ※高齢者生活福祉センターめな	目名			
● 高齢者運動教室 ※高齢者コミュニティセンター (高齢者生活福祉センターこんぶ東隣)	昆布	65歳以上	▶ 筋力体操で足腰強化 ▶ バランストレーニングで転倒予防	▶ 水分補給用飲物
● げんき高齢者づくり事業 ※介護予防拠点センターみなと	港			



【令和7年 7月の日程】

▶ 教室開始時刻の次に、教室の略称又は会場所在地を表記。

▶ 受付開始時刻は、教室開始時刻の15分前。教室の所要時間は1時間程度。

月	火	水	木	金
	1 10:00 港 13:30 名駒	2 13:15 はつらつ	3 10:00 昆布 13:30 目名	4 13:15 いきいき
7	8 10:00 港 13:30 名駒	9 9:15 いきいき 13:15 はつらつ	10 10:00 昆布 13:30 目名	11 13:15 いきいき
14	15 10:00 港 13:30 名駒	16 13:15 はつらつ	17 10:00 昆布 13:30 目名	18 13:15 いきいき
21	22 10:00 港 13:30 名駒	23 9:15 いきいき 13:15 はつらつ	24 10:00 昆布 13:30 目名	25 13:15 いきいき
28	29 10:00 港 13:30 名駒	30 13:15 はつらつ	31 10:00 昆布 13:30 目名	

“7月のお知らせ”運動終了後に“足腰の筋肉量”の計測を行います。足腰の筋肉量は、転倒リスクや歩行スピードと深い関係があります。是非ご参加ください。

※ 対象の教室は、港・名駒・昆布・目名・いきいき

8月・9月の日程は裏面

【令和7年 8月の日程】

▶教室開始時刻の次に、教室の略称又は会場所在地を表記。

▶受付開始時刻は、教室開始時刻の15分前。教室の所要時間は1時間程度。

月	火	水	木	金
				1 13:15 いきいき
4	5 10:00 港 13:30 名駒	6 9:15 いきいき 13:15 はつらつ	7 10:00 昆布 13:30 目名	8 13:15 いきいき
11	12 10:00 港 13:30 名駒	13	14	15
18	19 10:00 港 13:30 名駒	20 13:15 はつらつ	21 10:00 昆布 13:30 目名	22 13:15 いきいき
25	26 10:00 港 13:30 名駒	27 9:15 いきいき 13:15 はつらつ	28 10:00 昆布 13:30 目名	29 13:15 いきいき

“8月のお知らせ”参加者全員での運動終了後に“体力測定”を実施します。この機会にご自身の体力レベルを確認しましょう。

※ 対象の教室は、港・名駒・昆布・目名・いきいき



【令和7年 9月の日程】

▶教室開始時刻の次に、教室の略称又は会場所在地を表記。

▶受付開始時刻は、教室開始時刻の15分前。教室全体の所要時間は1時間程度。

月	火	水	木	金
1	2 10:00 港 13:30 名駒	3 13:15 はつらつ	4 10:00 昆布 13:30 目名	5 13:15 いきいき
8	9 10:00 港 13:30 名駒	10 9:15 いきいき 13:15 はつらつ	11 10:00 昆布 13:30 目名	12 13:15 いきいき
15	16 10:00 港 13:30 名駒	17 13:15 はつらつ	18 10:00 昆布 13:30 目名	19 13:15 いきいき
22	23	24 9:15 いきいき 13:15 はつらつ	25 10:00 昆布 13:30 目名	26 13:15 いきいき
29	30 10:00 港 13:30 名駒			

“9月のお知らせ”参加者全員での運動終了後、より質の高い運動（筋トレ・有酸素運動 等）を追加で行います。是非ご参加ください。

※ 対象の教室は港・名駒・昆布・目名



楽しみがある生活、食事がおいしい生活をするために、是非ご参加ください。

ご不明な点は、下記までお問合せください。

令和7年6月16日発行 蘭越町地域包括センター

電話 57-6868 又は 55-8539