

R8年度

はっらっ元気塾のご案内

各町で毎月 2回 10:00~11:30開催!

60歳代~
どなたでも
参加OK

会場まで来所出来る方は
誰でも参加できます!
お誘いあわせの上ご参加下さい。

参加費
無料

参加費は無料です
(材料費が一部自己負担に
なる場合もあり)

壱岐の島ホール		(郷ノ浦町)	
月	日	曜日	内容
4	7	火	元気体操 岡田航
	21	火	腰や膝の痛みに対する理解と対応 藤本剛丈
5	12	火	お口の健康 歯科衛生士
	26	火	介護予防ストレッチ 浦川加津子
6	9	火	転倒予防体操 恒吉朋子
	23	火	ソフトエアロ 辻川祐喜子
7	14	火	骨量測定・栄養講話 栄養士
	28	火	タオルでストレッチ 橋川智子
8	4	火	ヨガ 齊藤由美
	25	火	レクとゲーム 福田豊治
9	8	火	骨を守っていつまでも良い姿勢を! 講座 品川病院
	15	火	カラダリセットなでなで体操 坂口はるか

(郷ノ浦・石田)

令和8年4月~令和8年9月開催予定分

※勝本・芦辺会場の分は裏面

「おたすけ健康スタンプラリー」
ポイントを集めると記念品がもらえます!



ポイント
あつめて
記念品ゲット!

送迎
あります

利用料: 1日100円

送迎経路・乗降場所・時間等については、
各会場でお尋ねください。



石田町農村環境改善センター		(石田町)	
月	日	曜日	内容
4	8	水	貯筋体操と誤嚥防止の知識 久保田恒憲
	22	水	骨を守っていつまでもよい姿勢を! 講座 品川病院
5	13	水	元気体操 岡田航
	27	水	ソフトエアロ 辻川祐喜子
6	10	水	あたまの健康チェック① 包括支援センター
	24	水	あたまの健康チェック② 包括支援センター
7	15	水	みんなで取り組むフレイル予防 藤本剛丈
	29	水	健康体操 日高智恵美
8	12	水	血管年齢測定・お薬講話 薬剤師
	26	水	タオルでストレッチ 橋川智子
9	9	水	はじめよう! 認知症予防 齋藤将司
	16	水	介護予防ストレッチ 浦川加津子

出前講座のご案内

身近な公民館へ講師が出張します。

老人会やサロンからの依頼を随時受け付けています。

- ①健康体操で体力の維持
- ②口腔ケアで健康なおくち
- ③栄養改善で体を元気に
- ④認知症を予防しよう
- ⑤手工芸で介護予防



交流はこころのサプリメント

※講師や会場の都合上、日時・会場・内容等が変更になる場合があります。ご了承ください。

※すべての講座で、開始前の健康チェックを行っています。運動講座もありますので、体調等が
気になる方は主治医にご相談の上、ご参加ください。

※この教室は、社会福祉協議会が壱岐市より委託を受けて実施しています。

問い合わせ先

壱岐市社会福祉協議会 ☎45-0048

(壱岐島開発総合センター内)