

令和8年度




シニア運動教室

いつまでも元気で自分らしく暮らしていくためには、**心身ともに健康であることが必要**です。健康な状態を維持していくためには、**運動の継続が大切**です。みなさんで楽しく交流しながら元気に運動しましょう！

転倒予防のための運動や
体力測定、認知症予防に効果があるといわれているコグニサイズ等を行います！



教室終了後に運動を
継続できるよう、
自主グループ化を
支援します！

- <対象者> 古河市にお住いの65歳以上の人で
全日程参加できる人
- <定員> 各コース 30名(定員を超えた場合は抽選となります)
- <講師> 健康運動指導士、介護予防運動指導員 他
- <会場> ①山水はなももプラザ (古河市横山町 1-2-20)
②つつみ公民館 (古河市小堤 1766)
③ゴヨーふれあいスポーツセンター (古河市仁連 2042-1)
- <日程・時間> 裏面をご覧ください
- <参加費> 無料
- <申込期間> 令和8年 **7月6日(月)~7月22日(水)まで**
- <申込方法> 希望の会場を選び、①または②の方法でお申し込みください
- ①インターネット(24時間申込可)
インターネットでの申し込みはこちら  
- ②高齢介護課窓口または電話(土日・祝日除く) 
- TEL0280-92-4921

※申し込みの際、身体の状態等をお伺いいたします。



裏面へ続く

<日程・時間> いずれの会場も 10時～12時

①はなももプラザコース

会場:山水はなももプラザ	
1	8月28日(金)
2	9月11日(金)
3	9月18日(金)
4	10月2日(金)
5	10月16日(金)
6	10月23日(金)
7	11月6日(金)
8	11月20日(金)
9	12月4日(金)
10	12月18日(金)

②つつみ公民館コース

会場:つつみ公民館	
1	9月1日(火)
2	9月8日(火)
3	9月29日(火)
4	10月13日(火)
5	10月20日(火)
6	10月27日(火)
7	11月10日(火)
8	11月24日(火)
9	12月8日(火)
10	12月22日(火)

③ふれあいスポーツセンターコース

会場:ゴヨーふれあいスポーツセンター	
1	8月27日(木)
2	9月3日(木)
3	9月17日(木)
4	10月1日(木)
5	10月15日(木)
6	10月22日(木)
7	11月5日(木)
8	11月19日(木)
9	12月3日(木)
10	12月17日(木)

ご自身の「これから」のためにも
運動の継続を心がけましょう！



《申込・問合せ先》

古河市高齢介護課(総和福祉センター『健康の駅』内)
古河市駒羽根 1501 番地

TEL 0280-92-4921