

桜十字大手門病院 主催



さくら

健康教室

場所：すのこ公民館 すのこハウス すのこ体育館  
(開催月によって異なります)

毎月 第3木曜日 開催 10:00~11:30



## さくら健康教室の内容



### お話



健康にまつわる内容について  
皆さんと話しましょう!

### 運動



お一人お一人の体の状態に  
合わせた運動内容を行います

### レクリエーション



体を動かして  
楽しみましょう!

各回のテーマによって内容が異なり、運動が多い回やお話が多い回など様々です。興味がある回へご参加ください。詳細は裏面でご確認ください。



※動きやすい服装でお越しください。

※詳細は公民館だよりでご確認ください。

# 2024年度 年間予定

日時：毎月 第3木曜日 開催 10:00-11:30

日時	場所	テーマ
4/18(木)	すのこ公民館	測って解る、あなたのカラダ！
5/16(木)	すのこ体育館	みんなで楽しく体を動かそう！おとなの大運動会
6/20(木)	すのこハウス	運動の効果に年齢は関係ない？！
7/18(木)	すのこハウス	転倒虫にはならないぞ！バランスエクササイズ！
8/22(木)	すのこハウス	自宅での転倒が最も多い？！貯筋が大事！
9/19(木)	すのこ公民館	カラダが正しく歳をとるには？フレイル予防
10/17(木)	すのこハウス	スポーツを楽しめる体づくりを！
11/21(木)	すのこ体育館	体と頭を鍛えるレクリエーション
12/19(木)	すのこハウス	寒さに負けるな！カラダポカポカエクササイズ
1/16(木)	すのこ体育館	新春 正月遊びを取り入れた運動&ゲーム
2/20(木)	すのこハウス	運動と脳トレを組み合わせよう！
3/13(木)	すのこ公民館	大切なのはココロとカラダの柔らかさ！

※動きやすい服装でお越しください。

※詳細は公民館だよりでご確認ください。