

**対象者**

おおむね65歳以上の人  
ただし、①②に該当する人は参加できません。  
①医師から運動を禁止されている人  
②血圧180/110以上の人

**どんな人が参加しているの？**

60歳から100歳近くまで多くの方が参加しています。  
男性が多く参加している教室もあります。

**曜日・場所**

**【菊水地区】**

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 9:30 } 11:30	前原公民館	鶯原公民館	皆行原公民館	前野公民館	岩尻公民館
	久米野公民館		立石公民館	米渡尾公民館	内田公民館
	焼米公民館		長小田公民館	志口永公民館	
	江栗公民館		亀門公民館		
午後 1:30 } 3:30	大江田公民館	江光寺公民館	北原公民館	菊水ロマン館★	白石公民館
	藤田公民館	中路公民館	中原公民館	牧野公民館	馬場公民館
	用木公民館	本村公民館	寺山公民館	日平公民館	上久井原公民館
			萩原公民館		
		下久井原公民館			

**【三加和地区】**

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 9:30 } 11:30	橋上公民館 (山十町)	台公民館 (板楠東)	下大田黒公民館	保健センター★ (三加和公民館)	猿懸山口公民館 (上十町)
	中十町公民館	中林公民館	下津田公民館	下岩公民館	野田公民館
		上岩公民館			
午後 1:30 } 3:30	小原公民館 (板楠西)	福祉センター★	春富コミュニティ センター	鬼丸公民館 (中和仁)	福祉センター (男性教室)★
	平々公民館 (西口)	和仁東公民館 (和仁)			切畑公民館 (東吉地)
	平野公民館				

**熊本健康アプリ「もっと健康！げんき！アップくまもと」のポイントを獲得しよう！**

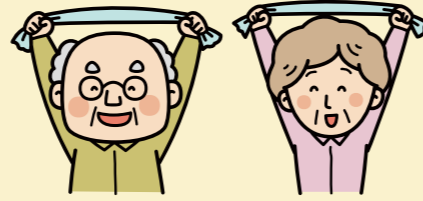
令和8年度からお茶の間筋トレ教室に参加すると、1か月で20ポイントを獲得できるようになりました。教室に参加してポイントを獲得しましょう！



「もっと健康！げんき！アップくまもと」の詳細・スマホのアプリのダウンロードはこちらのQRコードをご確認ください。

スマホのアプリのダウンロード方法・使い方は、「巡回スマホ教室」にて個別に相談ができます。(菊水ロマン館および緑彩館にてそれぞれ月1回開催) 詳細は、広報なごみ4月号の8ページをご確認ください。(広報なごみは、町ホームページでも見ることができます。)

☎ 福祉課 地域包括支援係  
☎ 0968・86・5724



足腰を丈夫に保ちたい

週1回の楽しみが欲しい！

退職したので新しいことを始めたい

そんなあなた!!

**お茶の間筋トレ教室**

**に参加しませんか？**

おひとりでも、友達との参加も大歓迎です。

**どんな教室？**

週に1回程度、近所の公民館等で頭と体の体操をしています。  
ストレッチと筋力アップを行う事で、足腰の痛みを予防・軽減し動きやすい身体をつくれます。運動はちょっと苦手…という方も無理なくできる内容です。

**参加者の声**

- 膝・腰の痛みが軽くなった。
- 膝痛・腰痛対策、転倒予防、脳卒中予防など、正確な情報を学べる。
- 畑仕事を続けるために筋トレ教室でメンテナンス。
- 以前より立ち仕事が楽になった。
- とにかく楽しい！脳が活性化している。
- おしゃべりもできて、心も体も元気になる。

まずは見学しませんか？

**持参品**

水筒(水・お茶)



**楽しく脳トレ(二重課題で認知症予防)**



**ゴムバンドの体操**

