美波町地域包括支援センターから

令和６年度いきいき健康づくり事業のご案内

いつまでも自分らしく生活できるよう、介護予防・健康づくり事業を実施しています。

◎　健康相談

各地域で、保健師による血圧測定、健康相談を行います。体のこと、介護のこと等、お気軽にご相談ください。

日和佐地区		由岐地区	
日和佐公民館	第１木曜日 10：00～11：00	由岐公民館	第４木曜日 10：00～11：00
赤松基幹集落センター	第２火曜日 10：00～11：00	木岐公民館	第４金曜日 10：00～11：00
大戸公民館	5/29、9/24、1/28 10：00～11：00	志和岐公民館	第３水曜日 10：00～11：00
山河内公民館	偶数月　第２金曜日 10：00～11：00	阿部公民館	奇数月　第２金曜日 １４：00～１５：00
		伊座利漁協	奇数月　第２金曜日 １５：30～１６：00

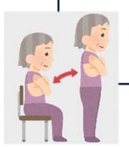
※　都合により日程を変更させていただく場合があります。

◎　いきいき 100 歳体操

いきいき 100 歳体操は、映像を見ながらおもりを使って体力をつけていく体操です。身近な公民館で近所の人と集まって DVD を見ながら体操しています。

- 木岐奥公民館：毎週木曜日　14 時～15 時
- 東由岐公民館：毎週月曜日　13 時 30 分～14 時 30 分
- 桜町公民館　：毎週木、土曜日　13 時 30 分～14 時 30 分

※　いきいき 100 歳体操を推進しています。あらたに取り組みたい地区のみなさん、お気軽に地域包括支援センター（７７－１１７１）までご相談ください!!



※　気になった教室に参加してみませんか?

リハビリ体操

日和佐診療所　小泉理学療法士による体操教室です。
健康寿命を延ばすために必要な体操を行います。参加者の方にあわせた運動の指導をしてもらえます。

☆日和佐公民館　第４木曜日 13:00～15:00
☆由岐公民館　　第２木曜日 13:00～15:00

ストレッチ教室

ストレッチで筋肉や関節の柔軟性を保って、ケガをしにくい体作りを目指しましょう。音楽を聞きながらリラックスして行います。

☆日和佐公民館
　毎週火曜日 10:00～11:00

いきいき体操

みんなで楽しくお話ししながら体操します。 自分のカラダにあわせてムリなく体操しましょう。

☆日和佐公民館
　第３木曜日 13:00～15:00
☆由岐公民館
　第２月曜日 13:00～15:00

ノルディックウォーク

２本のポールを使うことでカラダの90%の筋肉を使うことができると言われています。楽しくお話ししながら、町を歩きましょう。 道具の貸し出しもしています。

☆日和佐公民館
　第２木曜日 13:30～15:30

グランドゴルフ教室

初心者大歓迎。グランドゴルフ仲間を作りましょう。指導員が、一緒にプレイしながら１から教えてくれますよ。道具は貸し出ししています。

☆日和佐町民グランド
　第２，４日曜日　9:00～10:00
※グランド利用の関係で日程が変更になる場合があります。

手芸教室

指先を使うことで脳を刺激し、認知症予防につなげましょう。作りたい物はご準備ください。

☆日和佐公民館
　第２金曜日 13:30～15:30
☆木岐公民館
　第１火曜日 13:30～15:30

※都合により日程を変更させていただく場合があります。

※お問合せ先：
地域包括支援センター
（７７－１１７１）