

スポカフェ

はっらっくらぶ

予約はなくて大丈夫です。
お気軽にご参加ください☆

どなたでも気軽に参加できる通いの場です！

みんなで楽しく体を動かして、健康寿命を延ばしませんか★☆

◆日時 月3～4回（木） 10時～11時

※詳細日時は裏面をご覧ください

月の1・3回目はダンベル体操をメインに行います。

ダンベル(片方 500g)をお持ちでないかたは、お貸しいたします。

◆場所 大河原町にぎわい交流施設

(大河原町中央公民館) 大ホール1階

◆対象 どなたでも

◆持ち物 フェイスタオル（汗拭き用、また体操の時にも使用）
水分補給用の飲み物

フレイルとは…加齢とともに心身機能が衰えた状態をいい、要介護になる危険があります。

コロナ禍が続き、集う機会が減ることで人との会話が少なくなったり、外出の機会が減少しがちです。活動量が減る、周囲との会話が減ることで、フレイル状態になることが考えられます。

スポカフェにご参加しながら、フレイルを予防しましょう。



令和8年度

令和8年4月1日時点

はつらつクラブ開催日程について

令和8年	4月	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)
	5月		14日(木)	21日(木)	28日(木)
	6月	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
	7月	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)
	8月		おやすみ		
	9月	3日(木)	10日(木)		17日(木)
	10月	1日(木)	8日(木)	15日(木)	22日(木)
	11月	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
	12月	3日(木)	10日(木)	17日(木)	24日(木)
令和9年	1月	7日(木)			21日(木)
	2月			18日(木)	25日(木)
	3月	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)

困われている日は、自主活動の日です。

(町職員がいない回となりますので、準備から参加者さんで実施)

ダンベル体操含めた運動教室となります☆



※月1回(月の4回目)は理学療法士のかたの教室となります。

2/25はご自身の体を見直す機会として体力測定等を実施いたします。

元気で長生きな人に共通する生活習慣は、「きょういく」と「きょうよう」です。

「きょういく」⇒今日行くところがある。

「きょうよう」⇒今日用事がある。

