

はつらつ健康教室  
フレイル予防教室

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。  
対象 65歳以上で市内に住所のある人

場所	期日	時間	内容	申し込み・問い合わせ
武蔵台公民館	11月 8日(火)	午前10時～11時30分	栄養	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
高麗公民館	11月16日(水)		簡単レクダンス	
文化体育館「ひだかアリーナ」	11月16日(水)		見え方・きこえのケア	高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川南公民館	11月28日(月)		栄養	
高萩北公民館	11月21日(月)		見え方・きこえのケア	高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高萩公民館	11月25日(金)		簡単レクダンス	

※日高市健康口コモ体操は、全ての講座で行います。

場所	期日	時間	申し込み・問い合わせ
高麗公民館	11月11日(金)	午後1時30分～3時	高麗地域包括支援センター ☎982-0111
武蔵台公民館	11月22日(火)		高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
高麗川公民館	11月 4日(金)		高萩地域包括支援センター ☎984-3001
高麗川南公民館	11月 8日(火)		
高萩北公民館	11月 1日(火)		
高萩公民館	11月15日(火)		

人数 各20人(申し込み順)  
費用 無料  
申し込み 10月11日(火)以降に、各地域包括支援センターへ  
※できるだけ自宅に近い会場を利用してください。  
問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)  
日高口コモ体操  
口コモ体操に取り組みましょう  
口コモ体操は、特別な道具を使わず

**元気体操**  
自分の体の声を聞きながら、健康を維持し、元気に過ごせるように「元気体操」を提案します。  
対象・期日  
○男性・11月5日(土)  
○女性・11月9日(水)  
時間 午前10時～正午  
対象 成人  
人数 各15人(申し込み順)  
内容  
○男性・自重を利用した体幹部のトレーニング



に、いつでも、どこでもできるトレーニングです。  
対象 65歳以上で市内に住所のある人  
人数 各20人(申し込み順)  
講師 理学療法士  
内容 健康口コモ体操、ストレッチ、テーマ「肩関節」に合わせた理学療法士による体操・講話等  
費用 無料  
申し込み 10月11日(火)以降に、各地域包括支援センターへ  
※できるだけ自宅に近い会場を利用してください。  
問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

○女性・女性ホルモンが減少することにより起こる不調を改善する体操  
講師 高橋春子さん  
費用 無料  
持ち物等 ヨガマット(持っている人)、タオル、筆記用具、飲み物、健幸ポイント手帳(持っている人)  
申し込み 10月6日(木)以降に、電話または直接左記へ  
場所・問い合わせ 武蔵台公民館 ☎982-129950

**100歳まで頑張るぞ！  
アクティブシニア教室**  
普段あまり体験できないスポーツ(エアロボクシング、ラダー・ミニハードル)で汗を流してみませんか？簡単なエクササイズなので、一緒に楽しみましょう！  
期日 10月19日(水)・25日(火)  
時間 午前10時～11時30分  
対象 60歳以上の人  
人数 20人(申し込み順)  
※2日間参加できる人を優先します。  
講師 重永電子さん、平野紀子さん  
費用 無料  
持ち物等 タオル、飲み物、運動できる服装、ヨガマット(持っている人)  
申し込み 10月11日(火)以降に、電話または直接左記へ  
場所・問い合わせ 高麗川南公民館 ☎989-11000