

まちかど体操クラブ

参加費
無料

気軽に通える健康づくり教室です！

ご自身の健康状態を振り返り、**いきいき百歳体操**や**介護予防体操**、**フレイル**や**認知症の予防**のプログラムを行います。

※フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。
(厚生労働省より)

柔道整復師、理学療法士等

各種専門職によるプログラムに参加して、
楽しみながら健康づくりをしましょう。

プログラム

- ❁ 対象者：65歳以上の市民
- ❁ 回数：週1回以上
- ❁ 時間：1時間30分程度

※定員と日程は、会場によって異なります。

会場は、裏面をご覧ください。

会場

※お近くの会場に参加できます。
会場に直接お問い合わせください。

R6.4.1現在

会場	住所	曜日	時間	予約	電話番号
あさひ接骨院	新舞子字明知山 102-9	木、金、土	12:30~14:00	不要	0569-43-8145
粕谷接骨院	南粕谷1丁目 20-301	月 水	13:00~14:30 12:30~14:00	必要	0569-43-8445
シニア・フィットネス歩きま笑知多	にしの台4丁目 16-20	火、木	17:00~18:30	必要 前日15時まで	0562-85-5619
小規模多機能ホームフェリーチェ	八幡字向長曾 98番地	水	10:00~11:30	必要	0562-38-6460
竹内接骨院	岡田字西違脇 8-1	月、木、土	13:00~14:30	必要	0562-55-9459
にしの台今井接骨院	にしの台1丁目 2703-2	火 木、土	13:30~15:00 14:00~15:30	初回のみ 必要	0562-55-9595
ちた福寿園	大興寺字落田 11-1	水	13:30~15:00	必要 前日15時まで	0569-47-5880
山口接骨院	原2丁目2-13	月、木、土	13:00~14:30	必要	0562-34-0745



さらに!

健康と人の絆づくり隊に登録してラジオ体操に取り組むと、ポイントに応じて記念品をゲットできます!

健康と人の絆づくり隊とは、家庭・職場・コミュニティなどの仲間と、定期的にラジオ体操をする団体のこと。

過去の記念品



「まいか」県内の協力店でオトクなサービスが受けられるカード



「梅子のタオルハンカチ」

R6年度の記念品もお楽しみに!



《問い合わせ》 知多市健康推進課 (保健センター)
住所: 知多市新知字永井2番地の1

担当: 介護予防担当
電話: 0562-54-1300