

高崎市主催 みんなで楽しく体を動かそう！

健康維持教室「和い輪い」



「長い距離を歩けなくなった・・・」「よくつまづくなあ」と感じることはありませんか？ いつまでも若々しくいたい、楽しく元気に生活したいと思っている方、オススメです！オススメですよ！

○会場：東半田公民館（駐車場はありません）

〈高崎市石原町 1360-5〉

○対象：高崎市に在住の65歳以上の方

○定員：15人程度

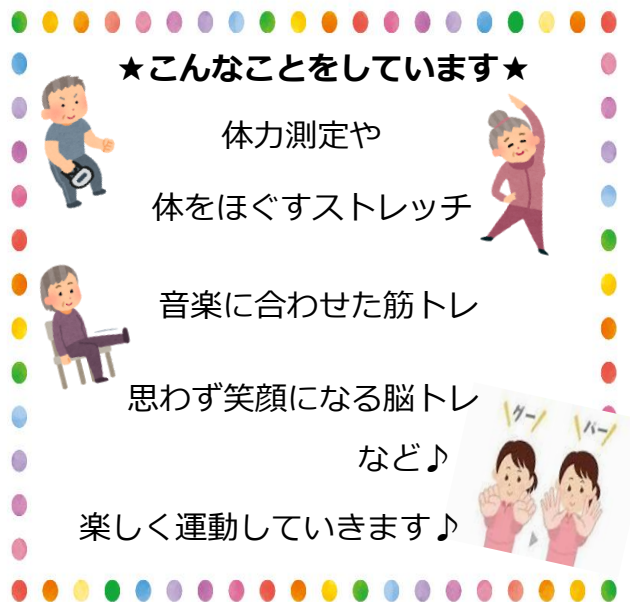
○参加費：無料

○日程：全13回（下記の表のとおり）

○時間：午前10時～午前11時30分

※運営は高崎市が「高齢者あんしんセンターホピ園」に委託して行います。

※第1回目と第12回目に体力測定を実施します。効果を感じて頂くためになるべく多く参加して頂ことが望ましいです。（体調が良くない時や用事がある時は無理をしないでください）



【開催日程】令和6年度：全13回コース

※開催日程は都合により変更する場合があります。

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
9月3日	9月10日	9月13日	9月17日	10月1日	10月8日	10月11日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
10月15日	10月29日	11月5日	11月12日	11月19日	令和7年1月21日	



☆健康維持教室「和い輪い」の内容についての問い合わせ・申込み先☆

高齢者あんしんセンターホピ園（電話：027-324-8844）

※教室開始前に、高齢者あんしんセンターの職員が自宅を訪問し、体の様子などをお聞きします。

申込み締切：8月26日

裏面もご覧ください！



教室の様子をお知らせします



音楽に合わせた筋力トレーニング

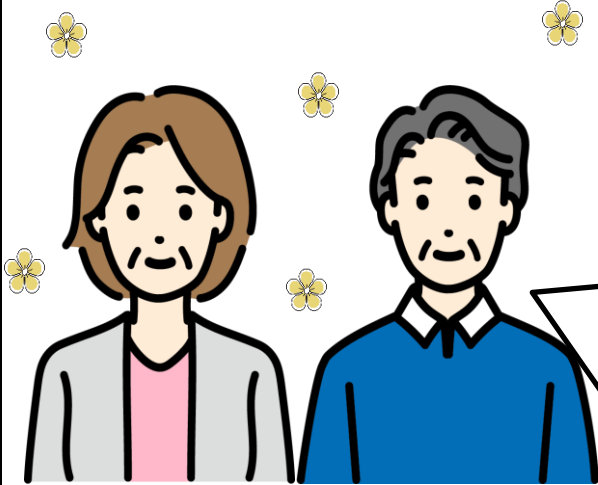


体力測定の様子



参加者のみなさまの声より

「疲れにくくなった。」
「痛みがやわらいだ。」
「仲間ができた。」
「笑顔が増えたねといわれた。」
「握力が強くなった。」
「歩く速度が前より速くなった」
など **嬉しい声が続々と！！**



膝や腰の痛みをやわらげるストレッチ、
音楽に合わせた筋力トレーニング、

思わず笑顔になる脳トレでますます元気に！

長い期間続けられるかな？と心配していた人たちも

笑顔で通って元気になっています！



高齢者あんしんセンターとは…

電話や来所だけでなく、ご自宅へ訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。
訪問等で不在の時もあるため来所される際は、ご連絡していただくと助かります。
お気軽にご相談ください。



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
（祝日、12月29日～1月3日を除く）
- 電話：027-324-8844