



いつまでも体も心も元気で暮らしたいあなたへ！

令和7年度

健康元気クラブ

対象

中村区在住65歳以上の方
(R4～R6年度に健康元気クラブを受講している方は除く)

内容

- ✓ [レクリエーション、回想法]
みんなで笑って楽しみましょう！気持ちもほぐれてリラックス♪
- ✓ [音楽療法と医師の講話]
音楽を楽しみながら、頭も使いましょう！医師からの健康講話もあります
- ✓ [フレイル予防・栄養・歯科の講話]
フレイル予防にはどうしたらいいの？健康寿命をのばす秘訣をお伝えします
- ✓ [体操]
自宅でできる体操も紹介！楽しく体を動かしてスッキリ！

会場

中村保健センター 3階 多目的室

(中村区役所等複合庁舎) 中村区松原町1丁目23番地の1

持ち物

筆記用具、水分補給できるもの、健康手帳（お持ちの方）
※動きやすい服装でお越しください

日時・申込

裏面をご覧ください



【お願い】

- ・教室受付時間2時間前において暴風警報または暴風雪警報が名古屋市に発令されている時は中止いたします
- ・キャンセルされる場合は裏面の申込先までご連絡ください

健康元気クラブ 開催日時

前期コース

予約開始日
令和7年3月11日(火)
9:00～ 先着順

令和7年4月15日(火)
4月24日(木) 13:30～15:15
5月13日(火)
5月20日(火) 受付開始: 13:15～

後期コース

予約開始日
令和7年11月17日(月)
9:00～ 先着順

令和8年 1月 8日(木)
1月20日(火) 13:30～15:15
1月29日(木)
2月 3日(火) 受付開始: 13:15～

フレポ&見守り
ポイント対象!



- ・「フレポ&見守りアプリ」の利用登録が必要です
- ・付与数は30ポイントです(1日1回まで)
- ・「フレポ&見守りアプリ」についてはアプリ事務局
(TEL:03-4333-4016)までお問合せください

お申込み・お問合せ

中村保健センター 健康づくり担当

☎ 052-433-3092

受付時間: 月～金(祝日除く) 8:45～17:30

FAX 052-483-1131

名古屋区役所公式X(旧Twitter): @nakamura_nagoya

耳寄り情報 満載!
ぜひ登録してね!

