

予約制
無料

令和7年度

昭和保健センター 一般介護予防事業

「いきいき教室」のご案内



毎月テーマを変えて
年10回開催

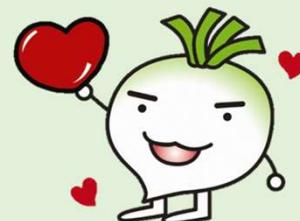
※アラ還からの健康塾 ※アラウンド還暦

5月から毎月1回さまざまなテーマで実施！

場所：昭和区役所2階講堂

内容：セカンドステージに向けた健康講座

★開催日等の詳細は裏面をご覧ください！



6月・9月
12月・3月

アラ還！元気ごはん教室

年4回実施 6月5日（木）、9月9日（火）、12月4日（木）、令和8年3月4日（水）

時間：10時～12時 場所：昭和保健センター4階栄養指導室

対象：昭和区在住のおおむね60歳以上の方 定員：12名



9月～



男性のための筋トレ講座

全4回

9月16日（火）、10月21日（火）、11月6日（木）、12月2日（火）

時間：9時45分～11時20分

場所：昭和保健センター5階健康増進室

または 昭和保健センター4階集団指導室

対象：昭和区在住のおおむね60歳以上の男性 定員：20名

・筋トレ
・栄養講座
・口腔講座

◆日時等の詳細・ご予約◆
昭和保健センター 保健予防課
電話：735-3964

昭和保健センターのホームページは
こちらからご覧いただけます



令和7年度 ~アラウンド還暦~

アラ還からの健康塾

「セカンドステージに向けた健康講座！」

<前期(5月~9月)は4月1日より受付開始>

前期

開催日		テーマ・講師
5/19 (月)	午前	おうちでできる腰痛予防エクササイズ 合同会社P-BEANS 理学療法士 坂元玲介
6/5 (木)	午後	認知症にならないために~今からすぐにできること~ 白水クリニック 医師 白水重尚
7/1 (火)	午前	健康で100歳まで生きるために~太極拳の深い呼吸で心と体を整えよう~ 楊名時八段錦・太極拳 愛知県支部顧問 師範 土田庄比知
8/7 (木)	午前	花王おでかけ応援講座(フレイル/頻尿予防) 花王グループカスタマーマーケティング株式会社 大西奈美枝 山田紀子
9/17 (水)	午前	知って得する生活習慣~変わらず元気であるために~ 北山クリニック 医師 市村みゆき

<後期(10月~2月)は9月1日より受付開始>

後期

開催日		テーマ・講師
10/20 (月)	午前	笑って・動いて、認知症・転倒予防~スクエアステップ体験も~ スクエアステップ協会公認養成員 スポーツストラクター 角田真美
11/13 (木)	午前	歌って楽しく口腔ケア とよたMケアの会 代表 秋山聖
12/19 (金)	午後	健康長寿の秘訣~高齢者の健康と栄養~ 愛知淑徳大学 食健康科学部 健康栄養学科 教授 榎裕美
1/19 (月)	午後	「椅子ヨガ」で無理なくストレッチ&筋力アップ! Yoga-station 主宰 小山よしえ
2/17 (火)	午前	動ける体は宝物!フレイル予防のポイント かわな病院 理学療法士 木田康之

【対象】昭和区在住のおおむね60歳以上の方 【定員】100名

【場所】昭和区役所2階 講堂(講堂の利用状況により変更の場合あり)

【開催時間】午前:10時~11時30分 午後:1時30分~3時
(受付は15分前より開始)

予約制・無料

知りたい内容を選んで
ご参加いただけます!

◆ お申込み ◆ 昭和保健センター ☎ 052-735-3964

※欠席の場合は前日までにご連絡ください。お申込フォーム 二次元コード →

