



健康づくり教室のご案内

健康づくり課では下記健康教室の開催を予定しています。各教室には定員がありますが興味

教室番号	健康増進係 教室名 ①～⑥から1教室選んで ください	開催日時・場所	対 象 東伊豆町に 住民登録のある方
①	稲取健康いきいきクラブ	第1・3火曜日(6月2日～3月16日) 時間 9:30～11:30 場所 役場1階大会議室等	稲取地区の50歳以上の方
②	熱川健康いきいきクラブ	第2・4火曜日(5月26日～3月23日) 時間 9:30～11:30 場所 奈良本公民館	熱川地区の50歳以上の方
③	コアトレ&セルフケア教室	毎週金曜日(5月22日～3月19日) 時間 9:45～11:45 場所 役場1階大会議室等	『年齢制限無し』
④	HAPPY! エクササイズ (地域支援事業)	毎週水曜日(6月3日～3月24日) 時間 9:45～11:45 場所 保健福祉センター2階	65歳以上の方
⑤	稲取リラクゼーション教室 (地域支援事業)	第1・3木曜日(5月21日～3月18日) 時間 10:00～12:00 場所 役場1階大会議室等 ※第2木曜日は毎月希望を取り10名まで熱川リラク ゼーションに参加できます。(10名以上の場合は 抽選)	稲取地区の65歳以上の方
⑥	熱川リラクゼーション教室 (地域支援事業)	第2・4木曜日(5月28日～3月25日) 時間 10:00～12:00 場所 保健福祉センター2階 ※第1木曜日は毎月希望を取り10名まで稲取リラク ゼーションに参加できます。(10名以上の場合は 抽選)	熱川地区の 65歳以上の方 大川・北川・奈良本 片瀬・白田に在住
教室番号	包括支援センター 教室名⑦⑧から1教室 選んでください	開催日時・場所	対 象 東伊豆町に 住民登録のある方
⑦	若がえり健康教室 (地域支援事業)	毎週金曜日(5月8日～3月25日) 時間 13:30～15:30 場所 保健福祉センター	今まで参加したことのない 65歳以上の方
⑧	短期集中歩行改善教室 (地域支援事業)	春コース 6月～8月毎週水曜日 秋コース 10月～12月毎週水曜日 時間 14:00～16:00 場所 保健福祉センター	65歳以上の方 ※歩行力がかなり低下しているなど 参加には条件があります。

★受講資格

- ・東伊豆町に住民登録をされている方で基本的に休まず、期間の最後まで参加できる方。
- ・生活習慣病予防のための健康診断(特定健診)を受診している方。
- ・基本として介助なしで運動ができ、医師から運動の制限を受けていない方。

★募集期間

- ・教室番号①～⑥ 4/21(火)～4/24(金) 受付時間 9:00～16:00
- ・教室番号⑦⑧ 4/14(火)～4/17(金) 受付時間 9:00～16:00
- ・受付順ではありません。定員以上の申し込みがあった場合は抽選となりますのでご承知ください。



のある方はぜひ申し込みしてください。(内容は変更になる場合もあります。)

定 員	参加料	教 室 内 容	運 動 強 度
30名	300円	講話や運動指導(天健体操・ストレッチ・ウォーキング)・ よる認知症の予防を行います。また、レクリエーションも あり、楽しみながら脳を刺激する事ができます。	★☆☆
30名	300円	同 上	★☆☆
30名	300円	バランスボールやミニバランスボールで体幹トレーニング、 タオルを使いながらの筋力アップやストレッチも行い柔軟 性も高めていきます。	★★☆
33名	無 料	筋トレやミニバランスボール、タオルを使ったエクササイ ズや脳トレ、ストレッチも行い体の柔軟性も高めていきま す。	★★☆
20名	無 料	足裏ほぐしや指ヨガ、タオルを使ってのストレッチなど体 を緩めることが中心となりますが椅子に座りながらでも出 来る簡単な運動や脳トレなども行います。	★☆☆
20名	無 料	同 上	★☆☆
定 員	参加料	教 室 内 容	運 動 強 度
20名	無 料	身体のバランス体操や手指・脳を使う体操、腰痛の予防体 操を楽しく行い、若返りを目指します。	★★☆
春10名 秋10名	無 料	歩きやすくするための体操。個々の身体レベルに応じた体 操を行います。	★☆☆

★申込み先★

- ◎教室番号①～⑥ 健康づくり課 『健康増進係』
TEL 0557-55-7288 市内局番は55となります。
- ◎教室番号⑦⑧ 健康づくり課 『地域包括支援センター』
TEL 0557-95-1106

※教室番号『①～⑥』と『⑦⑧』の重複申し込みは可能です。

- ◆定員に満たない教室については随時募集受付します。
- ◆送迎はありませんので自家用車または、公共交通機関をご利用ください。⑧は要相談。

