

一緒に楽しく健康寿命を延ばしましょう

# 健康づくり教室

**対象者** 30歳以上で高石市に住民登録されている方（医師から運動を禁止されていない方）

## いつまでも若々しく「健康づくり教室」で若返り

運動が苦手な方でも生活習慣病予防や体力年齢若返りが可能です

高齢により筋肉量が減ってくると転倒などの怪我をするリスクが高まります

ウォーキングなどの有酸素運動も重要ですが、筋力トレーニングも同じように重要です

健康づくり教室では有酸素運動・筋トレなどのメニューを取り入れることで体力年齢の若返りを図っています

## 何歳になっても筋肉量は増やすことができます



ステップ台を使う運動



ゴムチューブを使う運動



マットを使う運動

### 2025年度 健康づくり教室 予定表

日	月	火	水	木	金	土																									
4月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
5月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
7月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
8月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
9月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
10月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
11月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
12月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
1月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

- 保健センター・火曜日コース 時間: AM10:00~11:00 (山下講師)
- 中央公民館・水曜日コース 時間: PM3:30~5:00 (坂本講師)
- 中央公民館・木曜日コース 時間: PM3:30~5:00 (坂本講師)

問合せ先: 高石市役所健幸増進課  
☎072-267-1161